МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Администрация Алексеевского муниципального района

МБОУ Шарашенская СШ

РАССМОТРЕНА
Руководитель МО
_____
Сёмина Н.И.
Протокол №1 от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
Директор
_____
Ильина В.И.
Приказ №160 от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к АООП для обучающихся с ОВЗ

по ФГОС ООО по предмету

«Физическая культура»

для обучающихся 5, 6 классов

х.Шарашенский 2026

Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа по физической культуре для учащихся 5,6 классов с ограниченными возможностями здоровья, имеющих задержку психического здоровья составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273 с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 24.07.2015 года.
2. ФГОС ООО (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17декабря 2010 г. № 1897)
3. Приказ МОН РФ от 31 декабря 2015г. № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО от 17 декабря 2010 г. № 1897».
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования ПООП ООО – 2015. Реестр примерных основных общеобразовательных программ МОН РФ http://fgosreestr.ru/node/2068
5. Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития;
6. Концепция модернизации российского образования на период до 2030 года
7. Методическое письмо Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.
8. Авторская программа. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11», В.И. Лях, А.А Здневич. Просвещение,2019г
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 “О направлении методических рекомендаций” по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»

Адаптированная образовательная программа по предмету «Физическая культура» 5-6 классы для обучения лиц с задержкой психического развития с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с задержкой психического развития. Представленная программа, сохраняя основное содержание образования, принятое для массовой школы, отличается тем, что предусматривает коррекционную направленность обучения. Программа позволяет в лучшей степени обеспечить социализацию детей этой категории, где каждый ребенок сможет развиваться в своем собственном режиме и получит доступное качественное образование с учетом индивидуальных потребностей и собственных возможностей в условиях инклюзивного образования. Основная цель - построение образовательного процесса для ребенка с ЗПР в соответствии с его реальными возможностями, исходя из особенностей его развития и образовательных потребностей.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Дети с ЗПР, склонны к быстрой утомляемости, низкой работоспособности, повышенной отвлекаемости, что в свою очередь, ведет к нарушению внимания, восприятия, абстрактного мышления. У таких детей отмечаются периодические колебания внимания, недостаточная концентрация на объекте, малый объём памяти. Учет особенностей таких учащихся требует, чтобы при изучении нового материала обязательно происходило многократное его повторение; расширенное рассмотрение тем и вопросов, раскрывающих связь с жизнью; актуализация первичного жизненного опыта учащихся. Для эффективного усвоения учащимися ЗПР учебного материала по обществознанию для изучения нового материала используются готовые опорные конспекты, индивидуальные дидактические материалы и тесты на печатной основе. При составлении рабочей программы учитывались следующие особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, затруднения при воспроизведении материала, не сформированность мыслительных операций, анализа, синтеза, сравнения, плохо развиты навыки чтения, устной и письменной речи. Процесс обучения таких школьников имеет коррекционно–развивающий характер, направленный на коррекцию имеющихся у обучающихся недостатков, пробелов в знаниях и опирается на субъективный опыт школьников, связь изучаемого материала с реальной жизнью. Часть материала, не включенного в «Требования к уровню подготовки выпускников», изучается в ознакомительном плане, а некоторые, наиболее сложные вопросы, исключены из рассмотрения. Принцип работы с учащимися с ЗПР: учащиеся должны проговаривать ход своих рассуждений, пояснять свои действия при решении различных заданий.

Создание специальных условий для детей с ОВЗ, имеющих задержку психического развития:

- организация рабочего места с обеспечением возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога
-использование специальных учебно-методических пособий и дидактических материалов
-использование наглядных, словесных, практических методов обучения и воспитания с учётом психофизического состояния ребёнка

1. Цели и задачи реализации программы.

Цель- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств

физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Образовательный процесс предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач**:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- **Коррекционные задачи** физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций: - исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений; - формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; - овладение ребѐнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; - формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

2. Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направлениях **развития**физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, **даются**правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя

ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии нарушения состоянии здоровья.

Тема **«Спортивно-оздоровительная** деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.)

3. Содержание учебного курса.

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

1.1 История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических **качеств.** Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

1.3 Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной
физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Раздел 3. Физическое совершенствование

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

3.2.1 Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Адаптивная физическая реабилитация. **Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики:** Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. **Развитие координации**: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лѐжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. **Формирование осанки**: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лѐжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. **Развитие силовых способностей**: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

3.2.2 Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерѐдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперѐд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

3.2.3 Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

3.2.4 Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения**. На материале лыжной подготовки: Развитие координации:** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трѐх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций

3.2.5 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Коррекционно-развивающие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы 8 упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков: Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления. Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага. 9 Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от

груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу. Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

4. Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 8—10мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.
В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.
Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).
Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.
Отличительные особенности планирования этих уроков:
— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

5. Описание места учебного предмета в учебном плане.
Учебный предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура», изучение его рассчитано в объеме 3 часа в неделю и составляет 102 часа в отличие от ФГОСа (105ч), так как продолжительность учебного года в соответствии с решением Совета общеобразовательного учреждения (протокол №1 от 27.08.2015 г.).

6. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

1. Планируемые **личностные результаты** освоения рабочей программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, идентификация себя в качестве гражданина России). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям, ценностям занятий физической культурой народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире физической культуры и спорта, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; понимание значения нравственности в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в ходе занятий физическими упражнениями.

8. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

2. Планируемые **метапредметые результаты** освоения рабочей программы:

2.1. ***Межпредметные понятия***

2.1.1. *Основы читательской компетенции*. Обучающиеся владеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

2.1.2. *Навыки работы с информацией*. Обучающиеся могут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

• систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

• выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

• заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

2.1.3. *Опыт проектной деятельности.* Обучающиеся могут овладеть умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

2.2. ***Универсальные учебные действия:***

2.2.1. *Регулятивные УУД*

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной

напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

2.2.2. *Познавательные УУД*

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов, или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

2.2.3. *Коммуникативные УУД*

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

– определять возможные роли в совместной деятельности;

– играть определенную роль в совместной деятельности;

– принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

– определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

– строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

– корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом

эквивалентных замен);

– критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

– предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

– выделять общую точку зрения в дискуссии;

– договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

– организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

– устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными;
- использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм.
-

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- **1. Физическое совершенствование**
- ***1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность[1]***
- Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),

[1] Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации

упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

- ***1.2. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность***
- *Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).
- ***1.3. Физкультурно-оздоровительная деятельность***
- Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*
- **2. Физическая культура как область знаний**
- ***2.1. История и современное развитие физической культуры***
- *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*. *Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.
- ***2.2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)***
- Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*
- ***2.3. Физическая культура человека***
- Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
- **3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
- ***3.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***
- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и*

самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

- ***3.2. Оценка эффективности занятий физической культурой***
- Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

3. Планируемые **предметные результаты** освоения рабочей программы:

3.1. ***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3.2. ***Выпускник получит возможность научиться:***

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

7. Требования к уровню подготовки обучающихся:

Знать/понимать:

-роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

-основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-основные этапы развития физической культуры в России.

Уметь:

-составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и коррегирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
-выполнять акробатические. Гимнастические, легкоатлетические упражнения(комбинации) и технические действия спортивных игр;
-выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие основных физических качеств;

8. Распределение структуры программы
Учитель Хрипкова И.А. Клюев В.В. Кузнецова Н.С.
Предмет физическая культура
Классы: 5-6
Количество часов: в неделю –3 часа; в год – 102 часа 2021-2022 у/ год
Программа: Физическая культура 1-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевича 2019г
Учебник: Физическая культура под редакцией М.Я Виленского М.Прсвещение 2019 г

Темы	По программе 5-6 классы
Основы знаний	7
Легкая атлетика	21
Баскетбол	13
Футбол	3
Гимнастика	18
Лыжи	19
Лапта	6
Волейбол	10
Плавание	3
Мониторинг ГТО(промежуточный контроль)	2
Итого	**102**

Распределение структуры программы

Учитель Хрипкова И.А., Клюев В.В., Кузнецова Н.С.

Предмет физическая культура

Классы : 5-6

Количество часов: в неделю –3 часа; в год – 102часа **2021-2022 учебный год**

Программа Физическая культура 1-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевича 2017г

Учебник Физическая культура под редакцией М.Я Виленского М.Прсвещение 2019 год

Темы	По программе 5-6 классы
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	7
Легкая атлетика	21
Баскетбол	13
Футбол	3
Гимнастика	18
Лыжи	19
Лапта	6
Волейбол	10
Плавание	3
Единоборства	
Мониторинг ГТО (промежуточный контроль)	2
Итого	102

Календарно-тематическое планирование

5класс.

1 четверть-27 ч.

№ урока	Дата урока	Наименование раздела, курса и уроков	Основные виды деятельности	Характеристика деятельности обучающихся	Формы контроля	Обеспечение(ПО, ЦОР и др)
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность - 1 ч.						
1		Правила составления комплексов упражнений. Прикладно-ориентированная подготовка. Техника передвижения по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий Тест на знание ТБ для проведения самостоятельных занятий физической культурой. Диагностика.	Диагностика.Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Комплекс общеразвивающих упражнений. **Коррекционная работа:**	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Соблюдают правила безопасности.	Тест на знание ТБ и гигиенических правил при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.	Учебная презентация, компьютер, проектор, экран.
Легкая атлетика 14 ч.						
2		Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. ОТ на л/атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт.	. Правила техники безопасности. Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Подвижная игра «Колдунчики». Форма дневника самоконтроля. **Коррекционная работа:** основных движений в беге, согласованности	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила	Тест на знание Олимпийских игр древности. ТБ и гигиенических правил при проведении занятий по легкой атлетике.	Учебная презентация, компьютер, проектор, экран, портреты выдающихся спортсменов, свисток.

			движений рук и ног, бег на носках	безопасности.		
3		Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр Бег с ускорением 30м. Положительное влияние легкой атлетики на укрепление здоровья.	Высокий старт 10м. Бег с ускорением 30м. Беговые упражнения. Встречная эстафета. **Коррекционная работа:** основных движений в беге, согласованности движений рук и ног, бег на носках	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		Стартовые флажки. Свисток.
4		Первые Олимпионики Греции. Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60 м.	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 40-60м. Подвижная игра «Колдунчики». Равномерный бег 5мин. **Коррекционная работа:** основных движений в беге, согласованности движений рук и ног, бег на носках.	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.	Контроль техники выполнения высокого старта.	Свисток, пульсометр.
5		Олимпийских игр древности, правила их проведения. Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в спринтерском беге на 30 метров.	Правила соревнований по спринтерскому бегу. Соревнования в беге на 30 м с высокого старта. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Белые медведи». **Коррекционная работа:** основных движений в беге, согласованности	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.	Оценка скорости бега (30 м).	Свисток.

			движений рук и ног, бег на носках			
6		Известные участники и победители древних Олимпийских игр. Техника бега на средние дистанции. Равномерный бег 7мин.	Техника бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по 200 - 300м. Равномерный бег 7мин. Подвижная игра «Гонка мячей». **Коррекционная работа:** **Коррекция** основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.		Свисток. Секундомер.
7		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения Техника эстафетного бега по кругу.	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Снайперы». **Коррекционная работа:** основных движений в беге, согласованности движений рук и ног, бег на носках.	Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Описывать технику передачи эстафетной палочки с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростных способностей.		Эстафетные палочки, мячи.
8		Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр и олимпийского движения Соревнования в беге на 1000м	Соревнования в беге на 1000м. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Защищай мяч» **Коррекционная работа:** **Коррекция** основных	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного		Свисток. Секундомер.

			движений в беге, согласованности движений и дыхания.	освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике.		
9		Создание МОК. Российский представитель в МОК. Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	Полоса препятствий. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Подвижная игра «Защищай товарища». **Коррекционная работа:** коррекция нарушений общего физического развития психомоторики.	Определяют цель создания МОК, раскрывают роль А.Н. Бутовского в МОК. Соблюдают технику преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий и демонстрируют ее. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		Свисток, малые мячи.
10		Цель и задачи современного олимпийского движения. Бросок набивного мяча из различных положений.	Броски набивного мяча из различных положений. Упражнения на развитие точности и координации движений. Подвижная игра «Передал, садись». **Коррекционная работа:** устранение нарушений движений: неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми	Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Описывают технику выполнения метания набивного мяча, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы.		Свисток, набивные мячи, мишень, эстафетная палочка.

			руками; несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия.			
11		Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Техника метания набивного мяча на дальность отскока.	Бросок набивного мяча (2кг) из различных положений, его ловля. Техника метания мяча на дальность отскока (финальное усилие). Игра «Делай раз, два, три». **Коррекционная работа:** устранение нарушений движений: неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками; несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия.	Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Соблюдают технику выполнения метания набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития силы.	Контроль техники выполнения метания набивного мяча.	Набивные мячи, свисток.
12		Метание малого мяча в цель. Челночный бег 3*10 м-тест.	Метания в вертикальную неподвижную цель из различных исходных положений. Варианты челночного бега. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Делай раз, два, три». **Коррекционная работа:** основных движений в беге, согласованности движений рук и ног, бег на носках.	Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Оценка скорости челночного бега.	Набивные мячи, мишень, кегли, свисток.
13		Первые олимпийские чемпионы современности. Техника прыжка в высоту с	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де	Оценка дальности прыжка с места.	Рулетка. Стойки, планка для прыжков в

		3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжок в длину с места-тест.	«перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Подвижная игра «Прыгай точно» (прыжки с закрытыми глазами). **Коррекционная работа:** устранение несогласованности движений рук и ног при отталкивании и в полете,	Кубертена в становлении олимпийского движения. Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		высоту.
14		Прыжковые упражнения. Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту.	Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вызов номеров». **Коррекционная работа:** устранение несогласованности движений рук и ног при отталкивании и в полете.	Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники выполнения прыжка в высоту.	Свисток, стойки, планка для прыжков в высоту.
15		Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей Соревнования по прыжкам в высоту.	Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». **Коррекционная работа:** устранение несогласованности движений рук и ног при отталкивании и в полете**.**	Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике.	Оценка высоты прыжка.	Стойки, планка для прыжков в высоту. Мяч.
Спортивные игры **Баскетбол – 5 ч.**						
16		ОТ на спортивных играх.	Стойка игрока.	Характеризуют баскетбол как популярную	Тест по теме	Учебная

		История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры. Передвижения в стойке.	Передвижения в стойке приставными шагами боком, остановка прыжком **Коррекционная работа:** развитие координации движений.	командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	«История возникновения баскетбола. Основные термины и правила игры».	презентация. Компьютер, проектор, экран. Баскетбольный мяч. Свисток.
17		Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча на месте. Повороты после остановки.	Стойка игрока и передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в парах. **Развитие силы:** ходьба и прыжки в глубоком приседе. **Коррекционная работа:** дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений.	Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Баскетбольный мяч. Свисток
18		Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки Зачет по теме: стойки и передвижения, остановка прыжком, повороты.	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игровые задания 2:1. **Коррекционная работа:** развитие мелкой моторики.	Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Оценка техники выполнения стойки и передвижений игрока.	Баскетбольные мячи. Свисток.

19		Правильная осанка. Профилактические упражнения. Ведение мяча на месте Комбинации из элементов техники передвижений.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Комбинации из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот). **Развитие быстроты**: ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий. Игровые задания **Коррекционная работа:** воздействие на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства.	Руководствуются правилами профилактики нарушения осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Баскетбольные мячи. Свисток.
20		Ловля и передача двумя руками в парах на месте, шагом. Вырывание и выбивание мяча. Игровые задания.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Вырывание и выбивание мяча. **Развитие силы:** комплекс упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Игровые задания 3:2. **Коррекционная работа:** развитие мелкой моторики.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Баскетбольные мячи. Свисток.

		Волейбол – 6 ч.				
21		Волейбол. История возникновения волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока.	Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Стойка игрока. Перемещение в стойке игрока. Эстафета с элементами волейбола. **Коррекционная работа:** коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей: развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия.	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Тест по теме «История возникновения волейбола. Основные термины и правила игры.	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. Волейбольный мяч. Свисток. Мел.
22		Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Подвижные игры.	Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении). Стойка игрока. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему **Коррекционная работа:** коррекция и развитие психических способностей:	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Волейбольный мяч. Свисток.

			дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению.			
23		Передача мяча двумя руками сверху над собой в движении. Подвижные игры.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Передача мяча двумя руками сверху над собой в движении вперед. Стойка игрока. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». **Коррекционная работа:** коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению.	Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Волейбольный мяч. Свисток.
24		Зачет по теме: передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи. Эстафеты.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч». **Коррекционная работа:** развивать навыки игровой деятельности.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.	Волейбольный мяч. Свисток.
25		Приём мяча снизу двумя руками. Встречные	Физкультминутки (физкультпаузы), их	Определяют назначение физкультминуток, их роль и значение в режиме дня.		Набивные мячи. Волейбольный

		эстафеты.	значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Приём мяча снизу двумя руками. Техника нижней подачи. Встречные эстафеты. **Развитие выносливости:** Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения **Коррекционная работа:** коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению.	Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкульт пауз Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		мяч. Свисток.
26		Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Подвижные игры с элементами волейбола.	Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. **Развитие координации:** бег с изменением направления движения и скорости движения. **Коррекционная работа:**	Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Волейбольный мяч. Свисток.

			коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению.			
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность						
27		Прикладно-ориентированные упражнения. Мониторинг ГТО.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия Подвижная игра «На зарядку становись!» разработка комплекса упражнений. Мониторинг ГТО. **Коррекционная работа:** Контроль и коррекция полученных знаний.	. Характеризуют качества личности и обосновывают возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Оценка разработанного комплекса упражнений. Контроль техники выполнения.	Видеоролик, компьютер, проектор, экран.
II четверть – 24 ч.						
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность						
28		Индивидуальные комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток,	Знакомятся с образцами индивидуальных планов занятий физической подготовкой. Знакомятся с элементами релаксации и аутотренинга. Осуществляют самонаблюдение за индивидуальными	Оценка составленного комплекса упражнений с учетом	

			физкультпауз (подвижныхперемен). Элементы релаксации, аутотренинга. **Коррекционная работа:** Контроль и коррекция полученных знаний.	показателями физической подготовленности. Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.	индивидуальных показателей физической подготовленности.	
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность						
29		Прикладно-ориентированные упражнения. .	Преодоление полосы препятствий. Приземление на заданное расстояние и сохранение равновесия Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушения. **Коррекционная работа:** Контроль и коррекция полученных знаний.	Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Разработка и выполнение комплекса упражнений.	
Гимнастика с основами акробатики 18 ч.						
30		ОТ на гимнастике. Гимнастика как вид спорта. История гимнастики. Виды гимнастики. Развитие гибкости.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в различных положениях. **Коррекционная работа:**	Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Выполняют норматив физической подготовке по гимнастике с основами акробатики.	Тест на знание истории гимнастики, требований безопасности и страховки во время занятий по гимнастике.	Компьютер. Экран. Видеоролик.

			Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта; Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.			
31		Организующие команды и приемы. Висы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения общеразвивающей направленности. **Коррекционная работа:** устранение неточности движений в пространстве.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		Свисток, перекладина.
32		Строевые упражнения. Висы.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Упражнения на развитие силовых способностей. **Коррекционная работа:** :устранение неточности движений в пространстве.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники выполнения перестроений.	Свисток, перекладина.

33		Зачет по теме: перестроения.	Перестроение из колонов по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения общеразвивающей направленности: сочетание различных движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ногой, с подскоками. **Развитие силовых способностей**: вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д); поднимание прямых ног в висе (м), подтягивание из положения лежа (д). **Коррекционная работа:** Контроль и коррекция полученных знаний.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и соблюдают ее при выполнении. Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль выполнения перестроений.	Свисток. Гимнастические брусья. Перекладина.
34		Акробатические упражнения. Перекаты. Зачет по теме: подтягивание в висе.	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по восемь в движении. Перекаты вперед и назад. Подтягивание в висе (м) подтягивание из виса лежа (д). Упражнения на развитие силовых способностей. **Коррекционная работа:** коррекция нарушений общего физического развития психомоторики.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники выполнения висов.	Свисток, гимнастические маты.

35		Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости	Кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев. Упражнения общеразвивающей направленности в движении без предметов. **Развитие гибкости:** комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов. **Коррекционная работа:** развитие двигательной памяти, координации движений.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		Свисток. Гимнастические маты.
36		Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Мост. Тест на гибкость. Развитие силы.	Кувырок назад в упор присев. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Комбинация элементов. **Развитие силы:** приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия **Коррекционная работа:** развитие двигательной памяти, координации движений.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении. Выполняют норматив физической подготовке по гимнастике с основами акробатики.	Тест на гибкость.	Свисток. Гимнастические мат.
37		Зачет по теме: акробатические комбинации. Развитие координации.	Кувырок вперед в группировке и назад в упор присев. Стойка на лопатках. **Развитие координации движений:**	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления	Контроль техники выполнения акробатической комбинации.	Свисток. Гимнастические маты.

			преодоление усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад). **Коррекционная работа:** Описание и анализ техники изученных упражнений.	ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению. Выполняют норматив физической подготовке по гимнастике с основами акробатики.		
38		Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину). Развитие координационных способностей.	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с обручами (д); с набивными мячами (м). **Развитие координационных способностей:** броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень. **Коррекционная работа:** устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; ограничение амплитуды движений в беге и прыжках.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. .		Свисток. Гимнастические маты. Гимнастический козел. Обручи. Набивные мячи. Теннисные мячи. Мишень.

39		Техника опорных прыжков. Развитие координационных способностей.	Техника опорных прыжков: вскок в упор присев (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: с обручами (д); с набивными мячами (м). **Развитие координационных способностей:** касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте. **Коррекционная работа:** устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; ограничение амплитуды движений в беге и прыжках	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Выполняют норматив физической подготовке по гимнастике с основами акробатики.		Свисток. Гимнастические маты. Гимнастический козел. Обручи. Набивные мячи. Теннисные мячи. Мишень.
40		Техника опорных прыжков. Комбинации упражнений с предметами.	Вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 — 100 см). Комбинации упражнений с предметами: с обручами (д); с набивными мячами (м). **Развитие гибкости:** упражнения с укороченной скакалкой для развития	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Свисток. Гимнастические маты. Гимнастический козел. Обручи. Набивные мячи. Скакалки.

			подвижности плечевого сустава. **Коррекционная работа:** устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; ограничение амплитуды движений в беге и прыжках.			
41		Зачет по теме: опорный прыжок Развитие гибкости.	Вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80 — 100 см). **Развитие гибкости:** упражнения с гимнастической палкой **Коррекционная работа:** Контроль и коррекция полученных знаний.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Выполняют норматив физической подготовке по гимнастике с основами акробатики.	Техника выполнения опорного прыжка.	Свисток. Гимнастические маты. Гимнастический козел. Гимнастические палки.
42		Упражнения на гимнастическом бревне (д): Упражнения на гимнастической перекладине (м). Отжимание-тест.	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения **для мышц брюшного пресса** на гимнастической скамейке	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Отжимание-тест.	Гимнастическое бревно. Перекладина. Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.

			и стенке. Отжимание. **Коррекционная работа:** коррекция нарушений общего физического развития психомоторики.			
43		Упражнения на гимнастическом бревне (д): Упражнения на гимнастической перекладине Развитие координационных способностей.	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте. Упражнения на гимнастической перекладине (м). **Развитие координационных способностей:** Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. **Коррекционная работа:** коррекция нарушений общего физического развития психомоторики.	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Гимнастическое бревно. Перекладина. Гимнастическая скамейка. Гимнастическая стенка.
44		Зачет по теме: упражнения на гимнастическом бревне (д); упражнения на гимнастической перекладине (м). Отжимание.	Упражнения на гимнастическом бревне (д). Упражнения на гимнастической перекладине (м). **Развитие силовых способностей и силовой выносливости: с**гибание и разгибание рук в упоре:	Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне и перекладине. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения упражнений на бревне и перекладине	Гимнастическое бревно. Перекладина. Гимнастическая скамейка.

			мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. **Коррекционная работа:** Контроль и коррекция полученных знаний.			
45		Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату. Комплекс упражнений тонического стретчинга.	Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Лазанье по канату (до 2 м). **Коррекционная работа:** коррекция нарушений общего физического развития психомоторики.	Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать техникувыполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Гимнастические брусья, канат.
46		Упражнения на гимнастических брусьях. Лазанье по канату. Развитие силы.	Упражнения на параллельных брусьях (м): наскок в упор передвижение вперед на руках; на разновысоких брусьях (д): наскок на нижнюю жердь. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Лазанье по канату (до 2 м). **Коррекционная работа:** коррекция нарушений	Осваивают технику выполнения упражнений на брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать техникувыполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения упражнений на брусьях.	Гимнастические брусья, канат.

			общего физического развития психомоторики.			
47		Ритмическая гимнастика.	Стилизованные общеразвивающие упражнения. Танцевальные шаги. Эстафеты с использованием гимнастических упражнения и инвентаря. **Коррекционная работа:** ритмическая согласованность рук и ног.	Осваивают технику выполнения упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать техникувыполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Компьютер. DVD- диски. Обручи, скакалки, мячи.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 1 ч.						
48		Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.	Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. Способы закаливания. Простейшие приемы самомассажа. **Коррекционная работа:** коррекция нарушений общего физического развития психомоторики.	Осваивают упражнения, направленные на профилактику простудных заболеваний, утомления, заболеваний органов зрения и способствующие здоровому образу жизни. Выполнят упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой. Выполнят упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья. Осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знакомятся с простейшими приемами самомассажа.	Оценка составленного комплекса упражнений с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности.	Видеоролик, компьютер, экран, проектор.

		Плаванье -3 часа				
49		ОТ при занятиях плаванием. Влияние плавания на состояние здоровья. Краткая характеристика вида спорта. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. **Коррекционная работа:** дыхательная гимнастика. Согласованность дыхания и движений.	Запоминают имена выдающихся отечественных пловцов - олимпийских чемпионов. Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде.	Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий в воде.	Учебная презентация, видеоролики. Компьютер.
50	2	Название способов плавания, предметов для обучения. Специальные упражнения для изучения техники плавания на суше и воде..	Название способов плавания, предметов для обучения. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, на всплывание, скольжение на груди, спине. Специальные плавательные упражнения на суше. **Коррекционная работа: дыхательная гимнастика. Согласованность дыхания и движений.**	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		
51		Название способов плавания Специальные упражнения для изучения техники плавания на суше	Название способов плавания, предметов для обучения. Специальные плавательные упражнения	Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде.		Свисток, доска для плавания, спасательные жилеты.

		и воде. Безопасное поведение в открытых водоемах.	для освоения с водной средой: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, на всплывание, скольжение на груди, спине. Специальные плавательные упражнения на суше. **Коррекционная работа:** дыхательная гимнастика. Согласованность дыхания и движений.			
3 четверть – 30 ч.						
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 1 ч.						
52		ОТ на лыжной подготовке. История лыжного спорта	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. **Коррекционная работа:** Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.	Изучают историю лыжного спорта Знакомятся с известными участниками и победителями древних Олимпийских игр.	Тест по те истории лыжного спорта.	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.
Лыжные подготовка - 19 ч.						
53		ОТ на лыжной подготовке. Значение занятий лыжным спортом Передвижение на лыжах.	. История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания	Отбирают основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществляют их планирование в самостоятельных формах занятий. Выполняют старты из разных положений. Изучают историю лыжного спорта. Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в	Тест по теме «Истерические сведения о развитии лыжного спорта, правил ТБ».	Учебная презентация, компьютер, проектор, экран.

			работоспособности. Подвижные игры на лыжах. **Коррекционная работа:** Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.	процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.		
54		Техника попеременного двушажного хода.	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения. Попеременный двушажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1км). **Коррекционная работа:** устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений, удержать равновесие на одной лыже.	Руководствуются правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		Лыжи. Палки.
55		Зачет по теме: техника попеременного двушажного хода.	Попеременный двушажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1км) Проведение самостоятельных занятий	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной	Оценка техники выполнения попеременного двушажного хода.	Лыжи. Палки.

			по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями **Коррекционная работа:** устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений, удержать равновесие на одной лыже.	подготовкой. Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.		
56		Техника одновременного бесшажного хода	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции с максимальной скоростью (до 500м). **Коррекционная работа:** устранение избыточного мышечного напряжения во	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи. Палки.

			время выполнения физических упражнений развитие координации движений, удержать равновесие на одной лыже.			
57		Зачет по теме: техника одновременного бесшажного хода.	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Одновременный бесшажный ход. Лыжная эстафета **Коррекционная работа:** устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений, удержать равновесие на одной лыже.	Отбирают состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.	Оценка техники выполнения одновременного бесшажного хода.	Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
58		Передвижения на лыжах с чередованием ходов.	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности Передвижения с	Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирают физические упражнения и определяют их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности. Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		Лыжи. Палки. Разметочные флажки.

			чередованием ходов. Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений **Коррекционная работа**: устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений.	передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		
59		Переход с одного способа передвижения на другой без шага.	Переход с одного способа передвижения на другой без шага. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме субмаксимальной интенсивности. **Коррекционная работа:** устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
60		Переход через шаг и через два шага с одного способа передвижения на другой.	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.	Проводят занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирают режимы нагрузок оздоровительной направленности Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают	Оценка техники перехода с одного способа передвижения на другой.	Лыжи. Палки.

			Переход через шаг и через два шага с одного способа передвижения на другой при движении по дистанции 1 км. **Коррекционная работа:** устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений.	правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.		
61		Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Поворот переступанием. Упражнения в поворотах на лыжах.	Поворот переступанием. Упражнения в поворотах на лыжах. Передвижение на лыжах 1 км. **Коррекционная работа:** устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений.	Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивают их с возрастными стандартами. Характеризуют величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют (измеряют) ее. Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи. Палки.
62		Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом.	Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1 км. **Коррекционная работа:** развитие смелости для выполнения упражнений в движении,	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		Лыжи. Палки.

			выполнение заданий на более пологом склоне, удержать равновесие на одной лыже.			
63		Зачет по теме: техника подъемов. Преодоление естественных препятствий на лыжах.	Подъем полуелочкой,лесенкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км. **Коррекционная работа:** : развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне, удержать равновесие на одной лыже.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха. Моделируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применяют передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.	Оценка техники выполнения подъема.	Лыжи. Палки.
64		Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.	Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Передвижение на лыжах 2 км. **Коррекционная работа:** развитие выносливости.	Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		Лыжи. Палки.
65		Спуск в низкой стойке. Торможения «плугом». Передвижение на лыжах 3 км.	Спуск в низкой стойке. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах	Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники		Лыжи. Палки.

			3 км. **Коррекционная работа:** развитие выносливости.	передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
66		Спуски в различных стойках. Торможения «плугом». Передвижения на лыжах 2 км.	Спуск в основной и низкой стойке по ровной поверхности. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Передвижения на лыжах 2 км. **Коррекционная работа:** развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		Лыжи. Палки. Мячи.
67		Зачет по теме: спуски, торможения «плугом». Спуски в парах, тройках за руки.	Торможение плугом. Спуски в парах, тройках за руки. Бег на лыжах с соревновательной скоростью (1км). **Коррекционная работа:** развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.	Оценка техники выполнения спуска и торможения.	Лыжи. Палки.
68		Равномерное передвижение на лыжах 15 мин. Повороты переступанием в движении.	Равномерное передвижение 15 мин. Повороты переступанием в движении. Подвижная игра «Кто быстрее?» **Коррекционная работа:** развитие смелости для	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		Лыжи. Палки.

			выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне.			
69		Лыжные гонки (2км).	Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. **Коррекционная работа:** развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне.	Выполняют нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.	Оценка скорости передвижения на лыжах.	Лыжи. Палки.
70		Лыжные хода. Эстафеты по кругу с этапом 200 м.	Совершенствование лыжных ходов. Эстафеты по кругу с этапом 200 м. **Коррекционная работа:** устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
71		Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1км.	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1км. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений. **Коррекционная работа:** устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки, ботинки.

			физических упражнений развитие координации движений.			
72		Мониторинг ГТО.	Правильное распределение сил на дистанции **Коррекционная работа:** Контроль и коррекция полученных знаний.	Подготовка и поведение учащихся во время соревнований по лыжам.		Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
73		Мониторинг ГТО	Правильное распределение сил на дистанции **Коррекционная работа:** Контроль и коррекция полученных знаний.	Подготовка и поведение учащихся во время соревнований по лыжам.		Лыжи. Палки. Разметочные флажки.
Спортивные игры – 8 ч.						
74		ОТ на баскетболе. Ведение мяча Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. **Развитие выносливости:** повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Игровые задания 3:3. **Коррекционная работа:** развитие координации движений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	.	Баскетбольный мяч. Свисток.
75		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Баскетбольный мяч. Свисток.

		в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол.	двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Тактика свободного нападения. Игра в мини-баскетбол. **Развитие координации движений:** броски баскетбольного мяча по неподвижной мишени. **Коррекционная работа:** развитие координации движений.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
76		Зачетный урок по теме: ведение мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0). Комбинации из элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра в мини-баскетбол. **Коррекционная работа:** дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Оценка техники ведения мяча с изменением направления.	Баскетбольный мяч. Свисток.
77		Бросок двумя руками от головы с места. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. **Развитие**	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Скакалки. Баскетбольный мяч. Свисток.

			силы: прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением. **Коррекционная работа:** воздействие на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства.			
78		Зачетный урок по теме: бросок снизу в движении Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через с крестный выход.	Сочетание приемов: ведение, остановка, бросок. Позиционное нападение через с крестный выход. Игра в мини-баскетбол. **Развитие быстроты:** выпрыгивание вверх, доставание ориентиров правой и левой рукой. **Коррекционная работа:** воздействие на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Оценка техники броска снизу в движении.	Баскетбольный мяч. Свисток.
79		Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1: 0.	Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом 1: 0. Игра в мини-баскетбол. **Развитие координации:** бег «с тенью» (повторение движений партнера)	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила		Баскетбольный мяч. Свисток.

			Коррекционная работа: Воздействие на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства.	игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
80		Зачетный урок по теме: бросок одной рукой от плеча с места Взаимодействия двух игроков.	. Взаимодействия двух игроков. Игра в мини-баскетбол. **Коррекционная работа:** развивать навыки игровой деятельности.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в баскетбол в организации активного отдыха.	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места.	Баскетбольный мяч. Свисток.
81		Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол.	Бросок одной рукой от плеча с места со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом 1: 0... Игра в мини-баскетбол. **Коррекционная работа:** развивать навыки игровой деятельности.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Баскетбольный мяч. Свисток.
IV четверть-21час						
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 1 ч.						
82		Самонаблюдение и самоконтроль	Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года	Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после	Ведение дневника самонаблюдения.	

			(длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки), сравнивают их с возрастными стандартами. **Коррекционная работа:** коррекционные упражнения на осанку и плоскостопие.	занятий физическими упражнениями.		
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 1 ч.						
83		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями.	Выполнят упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья **Коррекционная работа:** коррекционные упражнения на осанку и плоскостопие.	Выполнят упражнения и комплексы лечебной физкультуры с учетом имеющихся нарушений в показателях здоровья.		
Спортивные игры 8 ч. Волейбол.						
84		От на спортивныхиграх. Приёммяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.	Прием мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. **Развитие координации:** бег с изменением направления движения и скорости движения. **Коррекционная работа:** коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей: развитие зрительно-предметного, зрительно-	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Характеризуют оздоровительную силу бани, руководствуются проведением банных процедур Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Волейбольный мяч. Свисток.

			пространственного и слухового восприятия.			
85		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола Самонаблюдение и самоконтроль.	Самонаблюдение и самоконтроль. Развитие самостоятельности при оценке эффективности занятий физической культурой при организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. **Коррекционная работа:** коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей: развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают уровень умения оценивать эффективность занятий физической культурой. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха.		Волейбольный мяч. Волейбольная сетка. Свисток.
86		Спортивная подготовка Зачет по теме: прием мяча сверху двумя руками .Игра в волейбол с ограниченным числом	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата,	коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению.	Оценка техники приема мяча сверху двумя руками.	Волейбольный мяч. Волейбольная сетка. Свисток.

		игроков (2:2; 3:2; 3:3).	как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Нижняя прямая подача мяча с 3-6м. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. **Развитие координации:** прыжки в заданном ритме. **Коррекционная работа:** коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей: развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия.			
Футбол-3часа						
87		История возникновения футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Ведениемяча Остановка мяча.	. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой. Остановка катящегося мяча подошвой. **Развитие быстроты:** бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками	Характеризуют футбол как одну из самых популярных командных игр. Рассматривают основные правила игры. Называют имена знаменитых игроков мирового и отечественного футбола, топ-клубы мирового уровня. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Тест по теме «История возникновения футбола. Основные термины и правила игры».	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. Портреты выдающихся спортсменов. Футбольный мяч. Свисток.

			(по свитку, хлопку, заданному сигналу)**.** **Коррекционная работа:** дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений.	игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
88		Ведение мяча с остановками иускорениями. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.	Развитие быстроты: ведение мяча с остановками и ускорениями. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы. Остановка катящегося мяча правой и левой ногой. **Развитие силы:** комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. **Коррекционная работа:** дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		Футбольный мяч. Свисток.
89		Зачет по теме: ведения и остановки мяча. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу.	Эстафеты с ведением и передачами мяча. Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота. **Развитие выносливости:** равномерный бег на средние дистанции. **Коррекционная работа:** развивать навыки игровой деятельности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Оценка техники выполнения ведения и остановки мяча.	Футбольный мяч. Свисток.
Легкая атлетика 10 ч.						

90		ОТ на л/ атлетике. Старты из разных положений. Равномерный бег 7мин. Многоскоки Челночный бег 3*10м-тест.	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Старты из разных положений. Беговые упражнения. Равномерный бег 7мин. Многоскоки. **Коррекционная работа:** Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.	Тестируют развитие основных физических качеств и соотносят их с показателями физического развития, определяют приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносят их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформляют дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности. Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполняют старты из разных положений. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике.	Оценка скорости челночного бега.	Свисток.
91		Соревнования в спринтерском беге на 30 м. Техника эстафетного бега по кругу.	Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы». **Коррекционная работа:** основных движений в беге, согласованности движений рук и ног, бег на	Описывают технику передачи эстафеты. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости.	Оценка скорости бега (30м).	Свисток.

			носках.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике.		
92		Соревнования в спринтерском беге на 60 техника бега по пересеченной местности.	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 10 мин. **Коррекционная работа: Коррекция** основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.	Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике.	Оценка скорости в беге на 60м.	Свисток. Секундомер.
93		Бег по пересеченной местности 10-12 мин (кросс). Подтягивание.	Преодоление неровностей и ям. Бег по пересеченной местности 10-12мин (кросс). Подвижная игра «Перестрелка через сетку». Подтягивание. **Коррекционная работа: Коррекция** основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.	Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике.	Оценка количества подтягиваний.	Свисток. Секундомер. Рулетка.
94		Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12 мин.	Бег по пересеченной местности и преодоление вертикальных препятствий 12мин. Эстафеты с мячами. **Коррекционная работа: Коррекция** основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.	Соблюдают технику преодоления препятствий, устраняют типичные ошибки. Подбирают упражнения для самостоятельных занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		Свисток. Мячи. Рулетка.

95		Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км).	Соревнования в беге по пересеченной местности (1,5 км). Правила соревнований **Коррекционная работа:** **Коррекция** основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.	Соблюдают технику бега на длинные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике.	Оценка скорости бега (1500м).	Свисток.
96		Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Прыжок в длину с места-тест.	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Подтягивание. Подвижная игра «Мяч под ногами». Прыжок в длину с места-тест. **Коррекционная работа:** устранение несогласованности движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, отталкивание прямой ногой.	Анализируют технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе ее освоения. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике.	Оценка длины прыжка с мета.	Свисток. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места. Измерительная рулетка. Перекладина.
97		Прыжок в длину с 7-9	Комплексы упражнений	Самостоятельно осваивают упражнения с	.	Свисток.

		шагов разбега. Техника отталкивания и полета.	утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Специальные прыжковые упражнения. Техника отталкивания и полета. Эстафеты с предметами. **Коррекционная работа:** устранение несогласованности движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, отталкивание прямой ногой.	различной оздоровительной направленностью и составляют из них соответствующие комплексы, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполняют упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществляют контроль над физической нагрузкой во время этих занятий. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.		Измерительная рулетка. Мячи. Скакалки.
98		Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам.	Соревнования по прыжкам в длину способом согнув ноги. Правила соревнований по прыжкам. Подвижная игра «Вышибалы». **Коррекционная работа:** устранение несогласованности движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, отталкивание прямой ногой.	Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике.	Оценка дальности прыжка.	Свисток. Измерительная рулетка. Мяч.

99		Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Шестиминутный бег.	Техника метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка через сетку». **Коррекционная работа:** устранение нарушений движений: неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками; несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия.	Описывают технику метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике.	Оценка длины пробегания дистанции.	Свисток. Секундомер.
100		Мониторинг ГТО.	Прием нормативов по легкой атлетике **Коррекционная работа:** Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики.	Правила проведения соревнований.		Секундомер, мячи, рулетка.
101		Мониторинг ГТО.	Прием нормативов по легкой атлетике **Коррекционная работа:** Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики.	Правила проведения соревнований.		Секундомер, мячи, рулетка.
102		Мониторинг ГТО.	Прием нормативов по легкой атлетике **Коррекционная работа:** Контроль и коррекция полученных знаний.	Правила проведения соревнований.		Секундомер, мячи, рулетка.

Тематическое планирование 6 класс						
I четверть						
Легкая атлетика 9 ч.						
1		Беговые упражнения. Спринтерский бег.	История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Высокий старт (от 10 до 15 м). Бег с ускорением от 30-40 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. Понятие двигательных умений и навыков. **Коррекционная работа:** основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения.Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		Свисток.
2		Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования	Осваивают упражнения, корректирующие массу тела, и составляют их них комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые	Контроль техники выполнения высокого старта.	Свисток.

			телосложенияНизкий старт, стартовый разгон. Бег с ускорением от 40-50 м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. **Коррекционная работа:** основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.	упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
3		Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Понятие двигательных умений и навыков.Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. **Коррекционная работа:** основных движений в беге, согласованности движений рук и ног, бег на носках	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Контроль техники выполнения низкого старта.	Свисток.
4		Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России Техника стартового разгона и бега по дистанции до 50 м.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,		Свисток.

			Техника движения рук в беге. Упражнения на развитие скоростных способностей. **Коррекционная работа:** основных движений в беге, согласованности движений рук и ног, бег на носках.	контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
5		Беговые упражнения. Спринтерский бег.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Техника бега по дистанции. Техника финиширования. Бег на результат 60 м. Упражнения на развитие скоростных способностей. **Коррекционная работа:** основных движений в беге, согласованности движений рук и ног, бег на носках.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Оценка скоростных способностей.	Свисток.
6		Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Техника бега на средние дистанции (бег до 500 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). **Коррекционная работа: Коррекция** основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		Свисток.
7		Беговые	Техника бега на средние	Описывают технику выполнения беговых	Учет времени бега.	Свисток.

		упражнения. Бег на средние дистанции.	дистанции (бег до 800 м). Упражнения на развитие общей выносливости (круговая тренировка). Основные правила соревнований по легкой атлетике. **Коррекционная работа:** **Коррекция** основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.	упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Соревнования.	
8		Прикладно-ориентиро-ванная подготовка.	Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на развитие силы. **Коррекционная работа:** коррекция нарушений общего физического развития психомоторики.	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.		Свисток.
9		Прикладная ориентированная подготовка.	Краткие сведения о Московской Олимпиаде Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка) **Коррекционная работа:** коррекция нарушений общего физического	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.		Свисток.

			развития психомоторики.			
Футбол 3 ч.						
10		Футбол. Удары по мячу.	Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом ногой. Удары по воротам. Упражнения на развитие скоростных способностей в парах. Подвижная игра с быстрым реагированием на внезапные команды. Футбольная терминология (желтая, красная карточка, голевой момент, обводка, острый пас, средняя линия, фол). Амплуа игроков в футбольной команде. **Коррекционная работа:** Согласованность рук и ног. коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей: развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия.	Описывают амплуа игроков команды (вратарь, защитник, полузащитник, нападающий). Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе.	Контроль техники выполнения удара по неподвижному мячу.	Мяч футбольный, свисток.
11		Футбол. Остановка катящегося мяча.	Удар по катящемуся мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Выбивание мяча ударом	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых	Контроль техники выполнения остановки катящегося мяча.	Мяч футбольный, свисток.

			ногой. Удары по воротам. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижная игра «Всадники» Двусторонняя учебная игра. **Коррекционная работа:** коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей: развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия.	действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.		
12		Футбол. Ведение мяча.	Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Двусторонняя учебная игра. **Коррекционная работа:** коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей: развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Контроль техники ведения мяча.	Мяч футбольный, свисток.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность - 1 ч.						
13		Прикладно-ориентированная подготовка	ОРУ. Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств. **Коррекционная работа:** упражнения на ориентировку в пространс тве.	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности в ходе выполнения прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Тест «Проверь себя».	Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация.
Легкая атлетика (3 часа)						
14		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» .	Техника постановки толчковой ноги на место отталкивания. Техника отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации. **Коррекционная работа:** устранение несогласованности движений рук и ног при отталкивании и в полете.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		Свисток.
15		Прыжковые	Физическая культура в	Раскрывают историю возникновения и	Контроль техники	Свисток.

		упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» .	современном обществе. Техника разбега, её сочетание с отталкиванием для прыжка в длину. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и координации. **Коррекционная работа:** устранение несогласованности движений рук и ног при отталкивании и в полете.	формирования физической культуры. Определяют основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	выполнения прыжка в высоту.	
16		Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» .	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Упражнения на развитие координации и скоростно-силовых способностей. **Коррекционная работа:** устранение несогласованности движений рук и ног при отталкивании и в полете.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, предупреждают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Оценка выполнения прыжка в высоту.	Свисток.
Волейбол 10 ч.						
17		Волейбол. Стойка игрока.	Строевые упражнения. Основная гимнастика.	О Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся		Мяч волейбольный,

		Передача мяча сверху двумя руками (в опорном положении).	Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Перемещения в стойке игрока приставными, крестными шагами, спиной вперёд. Передача мяча двумя руками сверху после собственного подбрасывания. Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Круговая эстафета с мячами. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. **Коррекционная работа:** коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей: развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия.	отечественных спортсменов.Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		свисток.
18		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (в парах).	Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе: их цель, содержание и формы организации.Передача мяча двумя руками сверху после собственного	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники передачи мяча двумя руками (в опорном положении).	Мяч волейбольный, свисток.

			подбрасывания. Приём и передача мяча, наброшенного партнёром, двумя руками сверху. Приём и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении). Подвижные игры: «Передал садись», «Мяч среднему». Общеразвивающие упражнения. Челночный бег 6 * 5 м. **Коррекционная работа:** коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению.			
19		Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками (на количество передач).	Перемещения в высокой, средней, низкой стойке волейболиста. Приём и передача двумя руками сверху в парах (в опорном положении). Приём и передача двумя руками сверху в парах на количество передач. Игра в волейбол по упрощённым правилам: место подачи приближено, допускается ловля трудных мячей с последующей передачей после собственного подбрасывания. **Коррекционная работа:**	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Передача мяча двумя руками сверху в парах (на количество передач).	Мяч волейбольный, свисток.

			коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению.			
20		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (в парах).	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и отбивание двумя руками снизу мяча, наброшенного партнёром с расстояния 4-6 м. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Игра в волейбол по упрощённым правилам. **Коррекционная работа:** коррекция и развитие психических способностей: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Мяч волейбольный, свисток.
21		Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу (на количество передач).	Подводящие упражнения. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Приём и передача мяча	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Передача мяча двумя руками снизу в парах (на количество передач).	Мяч волейбольный, свисток.

			двумя руками снизу в парах на количество передач. Подвижная игра «Не урони мяч». **Коррекционная работа:** дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений.			
22		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока в начале, середине и конце сетки. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Подвижные игры «Мяч над головой», « Не урони мяч». **Коррекционная работа:** дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Мяч волейбольный, свисток.
23		Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру (в парах).	Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Подвижные игры	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты.

			«Мяч над головой». Игра в волейбол по упрощённым правилам. **Коррекционная работа:** дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений.			
24		Волейбол. Нижняя прямая подача в парах.	Эстафета «Бег с кувырками». Приём и передача двумя руками сверху в парах. Приём и передача мяча двумя руками снизу в парах. Передача мяча над собой стоя на месте и после отскока от пола. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Игра в волейбол по упрощённым правилам. **Коррекционная работа:** развивать навыки игровой деятельности.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты.
25		Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии.	Общеразвивающие упражнения. Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в парах через ширину площадки. Нижняя прямая подача через сетку с	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения подачи мяча через сетку.	Мяч волейбольный, свисток, гимнастические маты.

			лицевой линии. Игра в волейбол по упрощённым правилам. **Коррекционная работа:** развивать навыки игровой деятельности.			
26		Волейбол. Прямой нападающий удар.	Приём и передача двумя руками сверху и снизу в парах. Передача мяча сверху двумя руками над собой - партнёру. Два шага разбега для нападающего удара с выпрыгиванием и мягким приземлением. Метание малого мяча через сетку h=180 см. Нападающий удар по мячу, находящемуся на руке или закреплённому в держателе. **Коррекционная работа:** развивать навыки игровой деятельности.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		Мяч волейбольный, свисток, малый мяч.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 2 ч.						
27		Прикладно-ориентированная подготовка.	ОРУ. Передвижения ходьбой, бегом по грунту, склону. Спрыгивание и запрыгивание на препятствия. Круговая тренировка на развитие силы. **Коррекционная работа:** Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Оценка физических качеств по приведенным показателям.	Компьютер, экран, проектор, учебная презентация.

			физической культуры и спорта; Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.			
II четверть						
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность						
28		Прикладно-ориентированная подготовка.	ОРУ. Подъемы и спуски шагом и бегом. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Упражнения на развитие физических качеств (круговая тренировка). **Коррекционная работа:** Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта; Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.	. Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения комплекса упражнений на развитие гибкости. Тест на гибкость.	Компьютер, экран, проектор, учебная презентация.
Гимнастика 18 ч.						
29		Строевые упражнения.	Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Строевой шаг. Упражнения на развитие гибкости. Требования к технике безопасности.	Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Тест на знание видов гимнастики, ТБ и страховки.	Компьютер, экран, проектор. Учебная презентация, видеоролики.

			Коррекционная работа: устранение неточности движений в пространстве.			
30		Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Эстафеты. Упражнения на развитие силовых способностей. **Коррекционная работа:** устранение неточности движений в пространстве.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		Гимнастические маты, перекладина.
31		Висы. Строевые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. **Коррекционная работа:** формирование правильной осанки, устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; отсутствие ловкости и плавности движений.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль выполнения строевых приемов и команд.	Гимнастические маты, перекладина.
32		Висы. Строевые	Подъем переворотом в упор.	Различают строевые команды, четко выполняют	Контроль техники	Гимнастические

		упражнения.	Сед ноги врозь (м). Вис лежа. Вис присев (д). Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на развитие силовых способностей. Поднимание прямых ног в висе (м). Подтягивание из положения, лежа (д). **Коррекционная работа:** формирование правильной осанки, устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; отсутствие ловкости и плавности движений.	строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	выполнения упражнений.	маты, перекладина.
33		Опорный прыжок.	Техника выполнения опорного прыжка. Фазы прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. **Коррекционная работа:** устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени;	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Гимнастический козел, гимнастическая скамейка.

			грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; ограничение амплитуды движений в беге и прыжках.			
34		Опорный прыжок.	Техника выполнения разбега, наскока на мостик. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. **Коррекционная работа:** устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; ограничение амплитуды движений в беге и прыжках.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Гимнастический козел, гимнастическая скамейка.
35		Опорный прыжок.	Техника выполнения толчка ногами, полета и приземления. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Общеразвивающие упражнения с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.		Гимнастический козел, гимнастическая скамейка.

			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. **Коррекционная работа:** устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; ограничение амплитуды движений в беге и прыжках.			
36		Опорный прыжок.	Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения в движении. Эстафеты. Комплекс упражнений с обручем (5-6 упражнений). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. **Коррекционная работа:** устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; ограничение амплитуды движений в беге и прыжках.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения опорного прыжка.	Гимнастический козел, гимнастическая скамейка, обручи.
37		Акробатика. Лазанье.	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги. Два кувырка вперед слитно.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	Контроль техники выполнения комплекса упражнений с	Гимнастические маты, мячи, обручи.

			Лазанье по канату в три приема. «Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинации элементов. Общеразвивающие упражнения с мячом. Упражнения на развитие координационных способностей. **Коррекционная работа:** развитие двигательной памяти, координации движений.	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	обручами.	
38		Акробатика. Лазанье.	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения, стоя (с помощью). Общеразвивающие упражнения с мячом. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на развитие координации. **Коррекционная работа:** развитие двигательной памяти, координации движений.	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	Контроль техники выполнения двух кувырков вперед слитно; «моста»,	Гимнастические маты, мячи.
39		Акробатика. Лазанье.	«Мост» из положения стоя (с помощью). Комбинация из разученных приемов. Комбинация общеразви-вающих упражнений с мячом. Лазанье по канату в два приема. Упражнения на развитие координации. **Коррекционная работа:**	Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают их технику, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют технику их выполнения, выявляют ошибки и помогают их исправлению.	Контроль техники лазанья по канату, выполнения гимнастической комбинации.	Гимнастические маты, мячи.

			коррекция нарушений общего физического развития психомоторики.			
40		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения шагом, бегом, прыжками, повороты стоя и прыжком. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, пере -мах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие гибкости и координации. **Коррекционная работа:** коррекция нарушений общего физического развития психомоторики.	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.		Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое.
41		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения бегом, прыжками, повороты прыжком; наклоны вперед в основной стойке с изменяющимся положением рук. Упражнения на гимнастической перекладине (м): из упора, опираясь на левую (правую) руку, пере -мах правой (левой) вперед. Упражнения на развитие скоростно-	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.	Контроль техники выполнения упражнений.	Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое..

			силовых способностей. **Коррекционная работа:** коррекция нарушений общего физического развития психомоторики.			
42		Упражнения на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине.	Комбинации упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Зачетные комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. **Коррекционная работа:** коррекция нарушений общего физического развития психомоторики.	Описывают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.	Контроль техники выполнения комбинаций.	Гимнастическая перекладина, бревно гимнастическое.
43		Упражнения на гимнастических брусьях.	Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие силовых способностей с набивными мячами. **Коррекционная работа:** коррекция	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		Гимнастические брусья.

			нарушений общего физического развития психомоторики.			
44		Упражнения на гимнастических брусьях.	Упражнения на параллельных брусьях (м): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Упражнения на разновысоких брусьях (д): наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с набивными мячами. **Коррекционная работа:** коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, выносливости, упорства.	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники выполнения упражнений на брусьях.	Гимнастические брусья.
45		Упражнения на гимнастических брусьях.	Упражнения на гимнастических брусьях и их комбинации. Упражнения на развитие силовых способностей. **Коррекционная работа:** коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, выносливости, упорства.	Описывают технику упражнений на гимнастических брусьях. Осваивают технику упражнений на гимнастических брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники комбинаций на брусьях.	Гимнастические брусья.

46		Ритмическая гимнастика	Танцевальные шаги (мягкий шаг, высокий шаг, приставной) Комбинации изученных шагов. Комплекс утренней ритмической гимнастики. Упражнения на развитие координации. **Коррекционная работа:** Упражнение на коррекцию внимания, чувства пространства и ритма.	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составляют их них комбинации и выполняют под музыкальное сопровождение. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения танцевальных упражнений.	Компьютер, диски с музыкальным сопровождением.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 ч.						
47		Прикладно-ориентированные упражнения.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Приземление на точность и сохранение равновесия. Составление комплексов упражнений. **Коррекционная работа:** коррекция физического развития, упорства, выносливости.	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения составленных комплексов упражнений.	Учебная презентация, экран, компьютер, проектор.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 ч.						
48		Прикладно-ориентированные упражнения.	Комплексы упражнений для регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения. . Составление комплексов упражнений**.**	Осваивают упражнения, корректирующие массу тела и составляют их них комплекс упражнений, подбирая дозировку в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Включают комплексы упражнений в занятия физической культурой, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время занятий.	Контроль техники выполнения составленного комплекса упражнений.	

			Коррекционная работа: коррекция физического развития, упорства			
III четверть						
Лыжные гонки 19 ч.						
49		Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой.	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Первая помощь и самопомощь во время занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Подбор лыжного инвентаря. Оздоровительное значение передвижения на лыжах. Зимние олимпийские игры в Сочи. **Коррекционная работа:** Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки.	Обосновывают положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливают связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок, переноске пострадавших. Подбирают лыжный инвентарь. Раскрывают значение занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Знакомятся с видами спорта входящими в зимние олимпийские игры. Соблюдают правила техники безопасности.		Компьютер, проектор, экран, лыжи, палки, ботинки, учебная презентация.
50		Передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	Виды лыжного спорта. Упражнения на технику скользящего шага без палок и с палками. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в		Лыжи, палки, ботинки.

			подготовленности. **Коррекционная работа:** устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений, удержать равновесие на одной лыже.	зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Подбирают упражнения для физкультурно – оздоровительных занятий, определяют последовательность их выполнения и дозировку.		
51		Передвижения на лыжах. Попеременный двушажный ход.	Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Прохождение дистанции 1 км. Техника попеременного двушажного хода. Лыжные эстафеты. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Упражнения на развитие быстроты. **Коррекционная работа:** устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений, удержать равновесие на одной лыже.	Планируют самостоятельные занятия физической подготовкой, определяют содержание и объем времени для каждой из частей занятий Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов и эстафет, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Измеряют пульс до, вовремя и после занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		Лыжи, палки, ботинки.
52		Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного	Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их		Лыжи, палки, ботинки.

			результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км изученными ходами. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты. **Коррекционная работа:** устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
53		Передвижение на лыжах изученными способами.	Прохождение дистанции 2 км. Техника и упражнения для попеременного двушажного и одновременного безшажного ходов. Упражнения на развитие быстроты. **Коррекционная работа:** устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	Лыжи, палки, ботинки.
54		Передвижение на лыжах изученными способами.	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой. Первая помощь и самопомощь во время	Раскрывают значение занятий по лыжной подготовке для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Знакомятся с видами спорта	Контроль техники попеременного двушажного хода.	Лыжи, палки, ботинки.

			занятий лыжной подготовкой. Причины возникновения травм и повреждений. Техника попеременного двушажного и одновременного безшажного ходов. Эстафеты без палок. Упражнения на развитие выносливости. **Коррекционная работа:** устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений.	входящими в зимние олимпийские игры. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
55		Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход. Виды лыжного спорта.	Виды лыжного спорта. Прохождение дистанции 2 км. Техника одновременного одношажного хода – основной вариант. Упражнения на развитие выносливости. **Коррекционная работа:** развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне, удержать равновесие на одной лыже.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки, ботинки.
56		Передвижение на лыжах.	Прохождение дистанции 2 км. Техника	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и		Лыжи, палки, ботинки.

		Одновременный одношажный ход.	одновременного одношажного хода – скоростной вариант. Упражнения на развитие силы. **Коррекционная работа:** развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне, удержать равновесие на одной лыже.	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		
57		Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход на учебном круге. Эстафеты со сменой хода. Упражнения на развитие силы. **Коррекционная работа:** развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне, удержать равновесие на одной лыже.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки, ботинки.
58		Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход. Переход с одного шага на другой через шаг. Упражнения на развитие выносливости. **Коррекционная работа:** развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения одновременного одношажного хода.	Лыжи, палки, ботинки.

59		Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	Прохождение дистанции 3 км с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Ускорения 5х100 м. Упражнения на развитие силы. **Коррекционная работа:** развитие выносливости.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки, ботинки.
60		Передвижение на лыжах. Одновременный одношажный ход.	Соревнования на дистанции 2 км. Правила соревнований по лыжным гонкам. **Коррекционная работа:** развитие выносливости.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции и соревнований. Применяют правила соревнований на дистанции.	Учет времени.	Лыжи, палки, ботинки, секундомер.
61		Передвижения на лыжах. Подъёмы «елочкой» и «лесенкой»	Горнолыжная подготовка. Меры безопасности при подъемах, спусках и торможениях. Эстафеты и игры на лыжном склоне. Упражнения на развитие координации. **Коррекционная работа:** развитие выносливости.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах и во время горнолыжной подготовки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе эстафет. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки, ботинки.
62		Передвижения на лыжах. Подъёмы.	Подъемы «елочкой» и «лесенкой». Прохождение дистанции 2 км, используя спуски и подъемы. **Коррекционная работа:** развитие выносливости.	Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Моделируют технику лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Моделируют спуски и подъемы. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль техники выполнения подъема «елочкой».	Лыжи, палки, ботинки.
63		Передвижения на лыжах.	Техника спусков в основной и низкой стойке.	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения спусков.	Контроль техники выполнения	Лыжи, палки, ботинки.

		Спуски в основной и низкой стойке.	Прохождение дистанции 1,5 км одновременными лыжными ходами. Игра «С горки на горку». Упражнения на развитие координации. **Коррекционная работа:** развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне.	Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения горнолыжной подготовки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	подъема «лесенкой».	
64		Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором».	Техника торможения «плугом» и «упором». Преодоление горнолыжных ворот на склоне. Прохождение дистанции 2 км со сменой лыжных ходов. **Коррекционная работа:** развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне.	Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения торможения «плугом» и «упором». Используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки, ботинки.
65		Передвижения на лыжах. Торможения «плугом» и «упором».	Упражнения на горнолыжном склоне с торможениями и подъемами. Прохождение дистанции 2 км с ускорениями по 150 метров. **Коррекционная работа:** развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом	Соблюдают технику безопасности. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, технику торможений и подъемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе упражнений. Моделируют технику освоенных лыжных ходов и горнолыжной техники, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки, ботинки.

			склоне.			
66		Передвижения на лыжах. Торможения.	Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 3*4 по 200-300 м. Упражнения на развитие координации. Игра «Остановка рывком». **Коррекционная работа:** развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне.	Описывают элементы горнолыжной техники выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения отрезков с соревновательной скоростью, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Контроль выполнения техники торможений.	Лыжи, палки, ботинки.
67		Передвижения на лыжах. Повороты.	Техника преодоления препятствий на лыжах. Поворот «упором». Прохождение дистанции 2 км. с преодолением препятствий. **Коррекционная работа:** развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прохождения дистанции с преодолением препятствий. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки, ботинки.
68		Мониторинг ГТО.	Соревнования на заданной дистанции **Коррекционная работа:** Контроль и коррекция полученных знаний.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе гонки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Лыжи, палки, ботинки. Секундомер.
69		Мониторинг ГТО.	Соревнования на заданной дистанции. **Коррекционная**	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций		Лыжи, палки, ботинки.

			работа: Контроль и коррекция полученных знаний.	и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Взаимодействуют со сверстниками в процессе гонки. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Секундомер.
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность – 1 ч.						
70		Восстановительный массаж.	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним. **Коррекционная работа:** упражнение на коррекцию эмоционального состояния. Релаксация.	Характеризуют основные приемы массажа, знакомятся с техникой простейших приемов (поглаживание, растирание, разминание), проводят самостоятельные сеансы.	Контроль техники выполнения простейших приемов массажа.	Компьютер, экран, проектор, учебная презентация, видеоролики.
Баскетбол 13 ч.						
71		Баскетбол. Правила игры.	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Правила игры в баскетбол. Упражнения на развитие координационных способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами.	Описывают правила игры в баскетбол, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Свисток, баскетбольные мячи.

			Коррекционная работа: развитие координации движений.			
72		Баскетбол. Ведение мяча.	Стойки и перемещения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра «мяч ловцу». Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. **Коррекционная работа:** развитие координации движений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники выполнения сочетаний приемов ведения, передачи, броска. мяча.	Свисток, баскетбольные мячи.
73		Баскетбол. Ведение мяча.	Остановка двумя шагами. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля мяча после отскока от пола. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. **Коррекционная работа:** развитие координации движений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Свисток, баскетбольные мячи.
74		Баскетбол. Остановка двумя шагами.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Ловля мяча после	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Контроль техники выполнения остановки двумя шагами.	Свисток, баскетбольные мячи.

			отскока от пола. Остановка двумя шагами. Упражнения на развитие силовых способностей. Игра в мини-баскетбол. **Коррекционная работа:** дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений.	совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
75		Баскетбол. Бросок мяча.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра (2*2, 3*3). Упражнения на развитие силовых способностей. Терминология большого баскетбола. **Коррекционная работа:** дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники ведения мяча с разной высотой отскока.	Свисток, баскетбольные мячи.
76		Баскетбол. Бросок мяча.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра (2*2, 3*3). Упражнения на развитие выносливости. **Коррекционная работа:** дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Свисток, баскетбольные мячи.

77		Баскетбол. Бросок мяча.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2*2, 3*3). Упражнения на развитие быстроты. **Коррекционная работа:** дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники ведения мяча с изменением направления движения.	Свисток, баскетбольные мячи.
78		Баскетбол. Передача мяча.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра (2*2, 3*3). Упражнения на развитие быстроты. **Коррекционная работа:** развитие мелкой моторики.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Свисток, баскетбольные мячи.
IV четверть						
79		Баскетбол. Передача мяча.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра (2*2, 3*3). Упражнения на развитие силовых способностей. **Коррекционная работа:** развитие мелкой моторики.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Свисток, баскетбольные мячи.

80		Баскетбол. Перехват мяча.	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение (5:0). Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости. **Коррекционная работа:** развитие мелкой моторики.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники выполнения передач мяча.	Свисток, баскетбольные мячи.
81		Баскетбол. Перехват мяча.	Ведение мяча правой (левой) рукой. Перехват мяча. Позиционное нападение через заслон. Игра по упрощенным правилам. Упражнения на развитие выносливости. **Коррекционная работа:** воздействие на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники выполнения перехвата мяча.	Свисток, баскетбольные мячи.
82		Баскетбол. Позиционное нападение.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1). Упражнения на развитие силовых способностей. **Коррекционная работа:** воздействие на весь спектр	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Свисток, баскетбольные мячи.

			координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства.			
83		Баскетбол. Позиционное нападение.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом (2*1). Упражнения на развитие быстроты. **Коррекционная работа:** воздействие на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники выполнения передачи мяча в тройках в движении со сменой места.	Свисток, баскетбольные мячи.
Лапта 6 ч.						
84		Игра «Русская лапта». Стойка игрока, перемещения.	Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Жесты судей. Ловля мяча одной рукой, двумя руками. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом вперед. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту. **Коррекционная работа:** упражнение на	Описывают основные правила игры, жесты судей, технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Тест «Спортивный инвентарь, жесты судей, правила игры».	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. Биты. Малые мячи. Свисток.

			координацию рук и корпуса при ударе.. Коррекция меткости, пошаговые подводящие упражнения.			
85		Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу.	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку». Подача мяча. Перемещения спиной вперед. Упражнения на развитие координации. Игра в русскую лапту. **Коррекционная работа:** упражнение на координацию рук и корпуса при ударе. Коррекция меткости, пошаговые подводящие упражнения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		Биты. Малые мячи. Свисток.
86		Игра «Русская лапта». Удары битой по мячу.	Обучение ударам битой по мячуспособом «снизу». Подача мяча. Ловля и передача мяча в парах в движении. Упражнения на развитие быстроты. Игра в русскую лапту. **Коррекционная работа:** упражнение на координацию рук и корпуса при ударе. Коррекция меткости, пошаговые подводящие упражнения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Контроль техники выполнения перемещений игрока.	Биты. Малые мячи. Свисток.
87		Игра «Русская лапта». Ловля в сочетании с передачей мяча.	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Упражнения на	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Контроль техники выполнения ударов битой по мячу.	Биты. Малые мячи. Свисток.

			развитие быстроты. Игра в русскую лапту. **Коррекционная работа:** упражнение на координацию рук и корпуса при ударе. Коррекция меткости, пошаговые подводящие упражнения.	совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
88		Игра «Русская лапта». Осаливания.	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Удары на точность: в определенную цель на поле. Упражнения на развитие выносливости. Игра в русскую лапту. **Коррекционная работа:** упражнение на координацию рук и корпуса при ударе. Коррекция меткости, пошаговые подводящие упражнения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения ловли мяча в сочетании с передачей.	Биты. Малые мячи. Свисток.
89		Игра в русскую лапту. Финты.	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Игра в русскую лапту. Упражнения на развитие силы. **Коррекционная работа:** Контроль и коррекция полученных знаний.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники выполнения финтов при осаливании.	Биты. Малые мячи. Свисток.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности 1 ч.						

90		Спортивная подготовка. Выбор упражнений для развития выносливости.	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для развития выносливости. **Коррекционная работа:** упражнения на выносливость и силу.	Раскрывают понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки. Разучивают комплекс упражнений для укрепления мышц стопы, исправляют ошибки в технике выполнения упражнений. Разучивают упражнения для развития выносливости, предупреждают появление ошибок. Из разученных упражнений составляют комплекс упражнений. Выполняют разученный комплекс упражнений для развития выносливости. Оценивают выносливость по приведенным показателям.	Контроль техники выполнения упражнений Оценка выносливости по приведенным показателям.	Компьютер, экран, проектор. учебная презентация.
Легкая атлетика 14 ч.						
91		Прикладно-ориентиро-ванная подготовка.	Техника передвижения по пересеченной местности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основных систем организма. Преодоление горизонтальных препятствий. Круговая тренировка на развитие физических качеств. **Коррекционная работа:** упражнения на выносливость и силу.	Владеют вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Применяют прикладные упражнения для развития физических качеств, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники преодоления препятствий.	Свисток, беговая дорожка.
92		Беговые упражнения. Длительный бег.	Бег с максимальной скоростью 1 мин. Техника бега на средние дистанции (бег до 1000 м). Упражнения на развитие выносливости; **Коррекционная работа:**	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития		Свисток, беговая дорожка.

			устранение нарушений основных движений: грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; излишнюю скованность и напряженность.	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
93		Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Бег в равномерном темпе до 10 мин. Бег по пересеченной местности. Упражнения на развитие выносливости **Коррекционная работа:** развитие выносливости коррекция согласованности движений и дыхания.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники бега на средние дистанции.	Свисток, беговая дорожка.
94		Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Бег со стартом из разных исходных положений. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). **Коррекционная работа:** развитие выносливости коррекция согласованности движений и дыхания.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		Свисток, беговая дорожка.
95		Беговые упражнения.	Бег 1000 м. Бег с препятствиями. Бег с	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно,	Контроль техники выполнения	Свисток, беговая

		Кроссовый бег.	ускорениями. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). **Коррекционная работа:** развитие выносливости коррекция согласованности движений и дыхания.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	беговых упражнений с препятствиями.	дорожка.
96		Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Бег 1200 м. Упражнения на развитие выносливости (круговая тренировка, подвижные игры). Правила самоконтроля и гигиены. **Коррекционная работа:** развитие выносливости коррекция согласованности движений и дыхания.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Учет времени.	Свисток, беговая дорожка.
97		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Техника приземления, отталкивания при выполнении прыжка в длину способом «согнув ноги». Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. **Коррекционная работа:** Формирование и совершенствование двигательных умений и	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения		Свисток, прыжковая дорожка.

			навыков в прыжках.	прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		
98		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Техника отталкивания в сочетании с разбегом при выполнении прыжка. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. **Коррекционная работа:** Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков в прыжках.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.		Свисток, прыжковая дорожка.
99		Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	Прыжки в длину с 5-7 беговых шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. **Коррекционная работа:** Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков в прыжках.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	Контроль техники выполнения прыжка в длину.	Свисток, прыжковая дорожка.
100		Мониторинг ГТО.	Сдача нормативов по тестированию физических качеств **Коррекционная работа:** Контроль и коррекция полученных знаний.	Соблюдение правил соревнований.	Контроль и фиксирование уровня подготовки.	Секундомер, мячи, рулетки.

101		Мониторинг ГТО.	Сдача нормативов по тестированию физических качеств **Коррекционная работа:** Контроль и коррекция полученных знаний.	Соблюдение правил соревнований.	Контроль и фиксирование уровня подготовки.	Секундомер, мячи, рулетки.
102		Мониторинг ГТО.	Сдача нормативов по тестированию физических качеств **Коррекционная работа:** Контроль и коррекция полученных знаний.	Соблюдение правил соревнований.	Контроль и фиксирование уровня подготовки.	Секундомер, мячи, рулетки.

Планируемые результаты по тестированию физических качеств:

Физические качества	Быстрота (60 м.)		Выносливость 5-6кл. (1000 м.)7-9кл. (2000 м.)		Сила (подтягивание)высок и низкая перекладина		Гибкость (наклон вперед)	
	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
5 класс	11.0	11.4	8.35	8.55	3	9	П-0	П-0
6 класс	10.8	11.2	7.55	8.30	4	11	П+1	П+1

Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. - М.: Просвещение, 2015.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5 - 9 классы. - М.: Просвещение, 2017.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5 - 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 2019.