

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа - интернат №4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
городского округа Тольятти»

«РАССМОТРЕНО»
на методическом объединении
учителей ГБОУ школы-
интерната №4
г.о. Тольятти
Протокол № 1
« 31 » августа 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по УВР ГБОУ
школы-интерната №4
г.о. Тольятти
 Т.Г. Гоцманова
« 31 » августа 2021г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБОУ
школы-интерната №4
г.о. Тольятти
 Т.А. Чертогорова
Приказ № 52
« 31 » августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
5-10 классы
на 2021 — 2022 учебный год

Составитель: Павлова Е.Е., учитель физической культуры

Тольятти, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основа рабочей программы:

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования (№413 от 17.05.12), утвержденного приказом Минобрнауки России и Приказа о внесении изменений к Федеральным стандартам основного общего образования (№1645 от 29.12.14), Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования (АООП ООО) и Программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевича М., Просвещение, 2018.) с использованием материалов программы Института коррекционной педагогики для специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (Б.В. Сермеева, Л.И. Плаксиной. – М.: Просвещение, 2018), и методических указаний из программы специальных общеобразовательных школ для слабовидящих детей: «Физическое воспитание учащихся школ слепых детей».

Цель реализации программы: 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

Задачами курса являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения выше названных задач образования учащихся 5—10 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогике сотрудничества** — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, с местным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение **дидактических правил** от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения **особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся** имеет особенности реализации. Эти особенности заключаются в следующем:

1. постановке коррекционных задач:

- формировать у учащихся необходимые умения и навыки самостоятельной ориентировки в пространстве, пользования спортивным инвентарем и адаптированными наглядными пособиями при помощи сохранных анализаторов;

- улучшать кровоснабжение тканей глаза и мышечную систему глаза;

- развивать готовность сохранных анализаторов к восприятию окружающих предметов и пространства;

- формировать жизненно-необходимые навыки, способствующие успешной социализации детей с депривацией зрения;

- развивать ориентировку в пространстве.

2. методических приёмах, используемых на уроках:

- словесные методы обучения;

- звуковой метод (этот метод широко применяется, поскольку незрячим ученикам приходится часто пользоваться слуховым анализатором);
- метод наглядности (при отсутствии зрения – осязательная);
- метод показа (или как его называют «контактный» метод используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
- метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд);
- метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от комплекса неполноценности, от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

Итак, в выборе и применении методов и приемов приоритетное положение отводится тому, что наилучшим образом обеспечивает развитие двигательной моторики детей с различными нарушениями зрения.

Особое внимание надо обращать на охрану остаточного зрения учащихся в школе. В школе - интернате учащиеся подразделяются на группы:

- специальная группа,
- строго специальная группа.

Все учащиеся подлежат медицинскому осмотру в начале и в конце учебного года. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается лишь с разрешения врача педиатра. Учащиеся, временно и постоянно освобожденные от уроков физкультурой, выполняют индивидуальные и групповые задания по развитию мелкой моторики, сдают теоретический зачет по темам.

Учитывая особенности здоровья детей в программе по физическому воспитанию, дается обоснованная дозировка упражнений.

Программный материал включает разделы: теоретический, основы знаний, адаптированные спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. В разделах «гимнастика» и «лыжная подготовка» тяжело совместить игровую деятельность с решением текущих задач урока, поэтому рекомендуется проводить игровую деятельность в конце каждого урока в течение 7 – 10 мин.

Оценка успеваемости по предмету «Физическая культура» осуществляется путем текущего учета и итоговой проверки. Учитывается качество выполнения тех требований, которые предъявляются к учащимся по учебному материалу программы с учетом их индивидуальных особенностей. Учащиеся, освобожденные от практических заданий на уроках физической культуры, оцениваются согласно контрольно-оценочным материалам (КОМ), составленным и утвержденным 29.12.2015 года, (в этом случае оценивается владение спортивной терминологией по текущей теме, задание на знание текущего материала, самостоятельная подготовка сообщения, доклада, реферата, умение составлять комплексы общеразвивающих упражнений, знание подводящих упражнений к изучаемому элементу, умение пользоваться наглядными пособиями и справочной литературой и т.д.)

3. коррекционной направленности каждого урока:

- соблюдение оптимальной зрительной и физической нагрузки на уроках;
- расстановка учащихся на уроке, учитывая зрительный диагноз каждого ученика (в спортивном зале и на улице в зависимости от положения солнца);
- соблюдение повышенных требований к освещенности спортивного зала.

4. требованиях к организации пространства

Важным условием организации пространства, в котором обучаются слабовидящие учащиеся, является безопасность и постоянство предметно-пространственной среды, что предполагает:

- определенное предметное наполнение спортивных залов (свободные проходы к местам занятий, инвентарю, входным дверям, безопасное ограждение выступающих углов, снаряда и другое);

- соблюдение необходимого для слабовидящего учащегося светового режима (обеспечение беспрепятственного прохождения в спортивные залы естественного света; одновременное использование естественного и искусственного освещения);

- устранение факторов, негативно влияющих на состояние зрительных функций слабовидящих учащихся (недостаточность уровня освещенности рабочей зоны, наличие бликов и другое), осязания, слуха;

- определенного уровня освещенности спортивных залов;

- наличие осязательных ориентиров для определения местоположения учащегося и адаптированного инвентаря в спортивных залах.

При организации учебного процесса необходимо учитывать гигиенические требования. Из-за быстрой утомляемости зрения возникает особая необходимость в уменьшении зрительной нагрузки. В целях охраны зрения детей и обеспечения работоспособности необходимо:

- соблюдать режим дня и зрительной нагрузки;

- иметь рационально освещенный спортивный зал;

- использовать благоприятный для зрительного восприятия цветовой гаммы окружающих предметов, спортивного инвентаря, наглядных пособий и пр;

- осуществлять врачебно-педагогический контроль за самочувствием занимающихся;

- в солнечные дни использовать жалюзи;

- осуществлять контроль, за сохранением положения правильной осанки учащихся во время урока.

При работе с иллюстрациями, макетами и натуральными объектами следует:

- предоставлять возможность использования рельефно-графических пособий и шарнирных кукол для создания представлений у учащихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры.

- предъявлять их с соблюдением тифлопедагогических требований (достаточная освещенность, фон, статичное положение, возможность подойти на расстояние, удобное для восприятия и т.п.);

- комментировать восприятие (называть цвет, размер, положение в пространстве, форму, взаиморасположение объектов и т.п.)

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, физической подготовленности, и по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты:

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
- Владение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

Предметные результаты:

В школе для слабовидящих детей, в соответствии с ФГОС основного общего образования, результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- характеризуют опыт в творческой двигательной деятельности.
- знания по истории спорта и олимпийского движения, их влиянию на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
- составлять из физических упражнений индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 10 класс из расчёта: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 68 ч, в 8 классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч, в 10 классе — 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 476 ч на шесть лет обучения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- **Обучающийся научится:**
 - 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);
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
- **Обучающийся получит возможность:**
 - определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
 - выявлять различия в основных способах передвижения человека;
 - применять беговые упражнения для развития физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

I. Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

I.1. Естественные основы (в процессе урока)

Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры

Роль зрения при движениях и передвижениях человека.

I.2. Социально-психологические основы (в процессе урока).

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

I.3. Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

I.4. Приемы закаливания. Способы самоконтроля (в процессе урока).

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

II. Двигательные умения и навыки

II.1. Легкая атлетика. Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Подготовка места занятий.

Ходьба. Ходьба с согласованными движениями рук и ног. Ходьба с движением рук (на поясе, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.). Ходьба боком (приставными шагами).

Бег. Бег на месте и с продвижением. Бег в различном темпе, с различной величиной шага. Равномерный бег до 40 секунд. Низкий старт. Равномерный бег на звуковой сигнал 30 м. Бег с ускорением до 30, 60 м с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную мишень на технику, точность попадания с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность. Метание различных мячей правой и левой рукой на звуковой сигнал.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега и с места. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с разбега через препятствие шагом. Прыжок с разбега в высоту способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком способом «перешагивание». Ознакомление с тройным прыжком. Развитие быстроты, выносливости. Итоговое тестирование по пройденному материалу.

II.2. Гимнастика с элементами акробатики.

Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах.

Гимнастические построения и перестроения: повороты направо и налево; равнение шеренги направо, касаясь локтем согнутой правой руки рядом стоящего; размыкание от середины и в одну сторону, указанную преподавателем, на вытянутых руках, приставными шагами, расчёты по заданию. Построение и перестроение на месте; передвижение строевым шагом.

ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, обручи, скакалки). Подготовительные упражнения. Упражнения с мячом: бросание и катание торбольного мяча по заданию учителя; бросание большого мяча вниз и вверх двумя руками или одной рукой, ловля двумя руками.

Висы. Смешанные и простые висы.

Элементы акробатики. Маховые и круговые движения одной и двумя руками (перед телом, с правой и левой стороны тела). Медленное опускание на оба колена и встать без опоры руками. Стоя (и сидя), ноги врозь – наклон туловища вперёд с опусканием рук вдоль ног, стараться коснуться носков ног. Стоя, ноги врозь – повороты туловища вправо и влево со свободным движением рук. Лёжа на спине, захватить руками ноги в голеностопных суставах («группировка»). Перекат вперёд и назад в «группировке» на спине.

Прыжки. Прыжки боком в глубину до 50 см с мягким приземлением из положения стоя на снаряде (скамейка, бревно). Прыжки в высоту с разбега через верёвку. Прыжки в длину с разбега. Прыжок на гимнастического коня с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев с последующим соскоком.

Лазание. Лазание по гимнастической стенке разными способами. Свободное лазание по канату с помощью рук и ног.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - передвижения ходьбой, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка).

Равновесие. Ходьба вперёд, руки свободно, руки в стороны, с опусканием на колено. Стоя на бревне (высота 25 – 30см) – простейшие движения рук и ног. Расхождение на гимнастической скамейке.

Контрольные требования: Гимнастическая комбинация на 32 счета. Равновесие: пройти по горизонтальному бревну на высоте 60см, руки в стороны пройти до конца бревна и мягко соскок вперёд.

II.3. Лыжная подготовка .

Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Самостоятельное прикрепление и снятие лыж. Переноска лыж. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего). Вспомогательные упражнения: изучение на месте работы рук при переменном ходе. Повороты вокруг пяток. Выполнять ходьбу на лыжах по прямой на звуковые сигналы и по памяти (20-30 м). Элементы техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Совершенствование самостоятельной ходьбы по лыжне. Поворот вокруг пяток. Итоговое тестирование по пройденному материалу. **Контрольные требования:** Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.

Адаптированные спортивные и подвижные игры. Элементы баскетбола, голбола.

Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила спортивных соревнований по голболу. «Голбол» - игра для незрячих и слабовидящих детей. Правила техники безопасности на занятиях голболом. Ориентирование на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Ловля мяча без зрительного контроля. Передачи мяча на звуковой ориентир в парах. Перекатывание мяча в парах на звуковой ориентир.

Контрольные требования: знание размеров площадки для голбола. Владение мячом, выполнение специальных упражнений с мячом.

2.5. Вариативная часть .

Распределены часы по разделу программы и включены упражнения на формирования правильной осанки. Специальные упражнения для глаз. Профилактика плоскостопия. Легкая Гимнастика. Правила проведения и безопасность.

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Учебники	Методические пособия
Физическая культура. 5–7 классы / под ред. М. Я. Виленского. М.: Просвещение, 2018г.	В.И. Лях. Теория и практика физической культуры, 2019.
	В.И. Лях. Физическая культура: для учащихся 5–9кл. Тестовый контроль. М., Просвещение, 2021.
	А.Б. Лагутин. Командные соревнования по физической подготовке. Физическая культура в школе, 2008.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения обеспечивает мониторинг здоровья учащихся. Для этого иметь в кабинете физкультуры есть компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весоростовыми и

другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами. Кроме того, учитель физкультуры участвует в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое кол-во	Примечания
Демонстрационные учебные пособия			
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям
3.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
Экранно-звуковые пособия			
4.	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
5.	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Технические средства обучения			
6.	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
7.	Принтер лазерный	Д	
8.	Цифровая видеокамера	Д	
9.	Мультимедиапроектор	Д	
10.	Ноутбук	Д	
11.	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 Ч 1,25
12.	Мегафон	Д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
13.	Стенка гимнастическая	Г	
14.	Бревно гимнастическое напольное	Г	
15.	Козёл гимнастический	Г	

16.	Перекладина гимнастическая	Г	
17.	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
18.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
19.	Мост гимнастический подкидной	Г	
20.	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
21.	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
22.	Скамья атлетическая наклонная	Г	
23.	Гантели наборные	Г	
24.	Коврик гимнастический	К	
25.	Акробатическая дорожка	Г	
26.	Маты гимнастические	Г	
27.	Мяч малый (теннисный)	К	
28.	Скакалка гимнастическая	К	
29.	Палка гимнастическая	К	
30.	Обруч гимнастический	К	
31.	Коврики массажные	Г	
32.	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
33.	Сетка для переноса малых мячей	Д	
Лёгкая атлетика			
34.	Планка для прыжков в высоту	Д	
35.	Стойка для прыжков в высоту	Д	
36.	Флажки разметочные на опоре	Г	
37.	Лента финишная	Д	
38.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
39.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
40.	Номера нагрудные	Г	
Подвижные и спортивные игры			
41.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
42.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
43.	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
44.	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
45.	Жилетки игровые с номерами	Г	
46.	Стойки волейбольные универсальные	Д	
47.	Сетка волейбольная	Д	
48.	Мячи волейбольные	Г	
49.	Звуковые мячи	Г	
50.	Табло перекидное	Д	
51.	Ворота для мини-футбола	Д	

52.	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
53.	Мячи футбольные	Г	
54.	Ворота для ручного мяча	Д	
55.	Мячи для ручного мяча	Г	
56.	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Измерительные приборы			
57.	Пульсометр	Г	
58.	Шагомер электронный	Г	
59.	Комплект динамометров ручных	Д	
60.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
61.	Весы медицинские с ростомером	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (12-24 учащихся). Условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс (102 часа, в неделю 3 часа)

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды деятельности обучающихся	Дата проведения	
					По плану	фактически
Легкая атлетика						
1 четверть 8 недель, 24 урока						
1	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках Л/А и подвижных играх. Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега.	1	Изучение нового материала	Уметь соблюдать правила безопасного поведения на уроках		
2	Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба на носках: не сгибая колен. Ходьба с остановками и дополнительными заданиями. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения на отрезках от 15 до 20м.	1	Комплексный	Уметь выполнять ходьбу с заданиями		
3	<i>Историко-культурологический аспект. Олимпийской движение в Древней Греции</i> Игровой урок. Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх.	1	Комплексный	Уметь развивать быстроту и ловкость в подвижных играх.		
4	Чередование ходьбы ,бега легких прыжков. Ходьба с различными движениями рук и туловища. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения на отрезках от 15 до 20м.	1	Комплексный	Уметь: выполнять ходьбу с заданием		
5	Ходьба с движением рук (на поясе, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.) Ускорения 3х20м. с низкого старта Бег 30м.60 м. Бег 60 м с высокого	1	Комплексный	Уметь: выполнять ходьбу с движениями рук, бег на звуковой сигнал. Знать содержание текущего материала.		

	старта с максимальным ускорением.					
6	Игровой урок. Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах.	1	Комплексный			
7	Беговые упражнения на отрезках от 15 до 20м (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперёд). 2 – 3 повторения в одном уроке.	1	Комплексный	Уметь: выполнять бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, с выносом прямых ног вперёд.		
8	Беговые упражнения на отрезках от 15 до 20м (семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег с выносом прямых ног вперёд). Бег 60 м с высокого старта на скорость.	1	Контрольный	Уметь: выполнять бег по заданию учителя. КОМ - легкая атлетика Исключить в соответствии с диагнозом		
9	Игровой урок. Подвижные игры с элементами метаний. Игра « Попади в цель»	1	Совершенствование	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании		
10	Ходьба наперегонки на расстояние до 60м. Бег. Перебрасывание и ловля большого мяча между двумя занимающимися группами одной и двумя руками по воздуху и с ударом о землю (пол).	1	Совершенствование	Уметь: правильно выполнять основные движения в парах.		
11	Ходьба боком и спиной вперед по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал. Бег на скорость до 50м с высокого старта. Бросание и ловля набивного мяча весом 1 – 2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы.	1	Комплексный	Контроль движений в метании. Владеть терминологией по текущей теме.		
12	Игровой урок. Развитие гибкости, равновесия в подвижных играх и эстафетах. Прыжки в длину с места на	1	Комплексный	Знать что такое правильная осанка. Исключить в соответствии с диагнозом		

	технику выполнения					
1 3	Бег. Имитация отталкивания прыжка в высоту, в длину, в легком беге на каждый пятый шаг. Метание малого мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень, правой и левой рукой.	1	Изучение нового материала	Знать: разновидности прыжков в легкой атлетике.		
1 4	Бег. Имитация отталкивания прыжка в высоту, в длину, в легком беге на каждый пятый шаг. Многоскоки на месте, в движении Прыжок в длину с места	1	Контрольный	Уметь: выполнять прыжок в длину с места на результат КОМ-легкая атлетика Исключить в соответствии с диагнозом.		
1 5	Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения средствами легкой атлетики.	1	Комплексный			
1 6	Бег с ускорением до 30м. Метание правой и левой рукой малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов.	1	Комплексный	Уметь: метать мяч с места.		
1 7	Бег. Ходьба. Комплекс упражнений на осанку. Легкоатлетическая эстафета по этапам. Передача эстафетной палочки. Метание мяча в цель и на дальность полета.	1	Комплексный	Уметь выполнять упражнения по заданному контролю. Знать: технику передачи эстафетной палочки..		
1 8	Игровой урок. Развитие ловкости, координации движения средствами подвижных игры и эстафет.	1	Комплексный	Знать: правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Уметь применять их на практике		
1 9	Бег. Прыжок с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с места через гимнастическую скамейку. Метание мяча в цель на технику выполнения, дальность полета.	1	Контрольный	Уметь: выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги». Исключить в соответствии с диагнозом.		
2 0	Ходьба. Бег. Прыжки в длину с разбега и с места: тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полёт,	1	Комплексный	Уметь выполнять прыжок с места. Исключить в соответствии с диагнозом.		

	приземление) с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения.					
2 1	Игровой урок. Развитие силы средствами подвижных игр и эстафет. Терминологический диктант.	1	Контрольный	Анализировать информацию о Развитие силы средствами подвижных игр и эстафет.		
2 2	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Медленней бег на стадионе до 1,5 -2 мин, 2,5 мин. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы до 300 м.	1	Комплексный	Уметь: правильно распределить силы по дистанции.		
2 3	Метание гранаты весом 300гр с места и с шага способом «из-за спины через плечо» на технику. Равномерный бег с невысокой и средней скоростью от 60 до 80 метров.	1	Комплексный	Знать подводящие упражнения к метанию. Уметь: метать гранату.		
2 4	Резервный урок.	1				

2 четверть 8 недель, 24 урока

Гимнастика

25	Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Расчеты в шеренге по 3, по 4.	1	Вводный урок	Знать: Основной гимнастический инвентарь и правила безопасной работы с ним.		
26	Повороты на месте кругом. Расчеты в шеренге на 6 – 4 – 2 и на «месте», 9 – 6 – 3 на «месте» и выход по расчету. ОРУ. Лазанье: захват палки ногами, сидя на гимнастической скамейке (палка одним концом на полу, другой конец в руках). Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Подвижная игра: «Смирно!». Упражнения в равновесии.	1	Изучение нового материала	Уметь: выполнять строевые команды Расчеты в шеренге на 6 – 4 – 2 и на «месте», 9 – 6 – 3 на «месте» и выход по расчету.		

27	Историко-культурологический аспект. Зимние олимпийские игры. Достижения российских гимнастов. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на осанку.. Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Подвижная игра: «Смирно!»	1	Совершенство вание	Уметь: выполнять перестроения.		
28	ОРУ. Перестроение на время по внезапным сигналам с дополнительными заданиями. Упражнения в равновесии. Качание на канате при захвате каната руками и ногами. Перемещение ног вверх с перехватом рук. Подвижная игра на внимание.	1	Совершенство вание	Уметь: выполнять строевые перестроения.		
29	ОРУ. Закрепление навыка построения в колонну по 1 и по 2. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке широкими шагами. Ходьба по бревну высотой до 60см с перешагиванием через предмет высотой до 20см. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Подвижная игра на внимание.	1	Контрольн й	Уметь: выполнять строевые перестроения. Знать: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. КОМ – гимнастика.		
30	ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 35°. по наклонной лестнице разными способами с помощью рук и ног.	1	Изучение нового материала	Уметь: выполнять лазание по скамейке, бревну.		
31	ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке во всех направлениях. Лазание	1	Совершенство вание	Знать: основу техники выполнения акробатических		

	по гимнастической скамейке, установленной под углом 35°. Упражнения ОФП, для укрепления рук, туловища.			элементов на бревне		
32	ОРУ. Смешанные и простые висы: размахивание в висе; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок. Ходьба по бревну высотой до 60см с перешагиванием через предмет высотой до 20см. Подвижная игра на развитие быстроты.	1	Совершенство вание	Уметь: выполнять упражнения в равновесии.		
33	ОРУ. Строевые упражнения. Прыжок через гимнастического козла с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев. Подвижная игра на развитие выносливости.	1	Совершенство вание	Уметь: выполнять висы и упоры.		
34	ОРУ. Строевые упражнения. Прыжок через гимнастического козла с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев. Подвижная игра на развитие выносливости.	1	Совершенство вание	Уметь: выполнять висы и упоры.		
35	ОРУ. Строевые упражнения. Прыжок через гимнастического козла с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев. Подвижная игра на развитие выносливости.	1	Контрольн й	Уметь: выполнять прыжок через гимнастического козла. Знать: предзащита мини-проекта. КОМ – гимнастика.		
36	ОРУ. Строевые упражнения. Гимнастическое бревно - повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук. Подвижная игра «Кто сильнее!».	1	Изучение нового материала	Уметь: выполнять упражнения в равновесии. Знать: терминологию по текущей теме.		

37	ОРУ. Строевые упражнения. Гимнастическое бревно - стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Подвижная игра «Кто сильнее!».	1	Совершенство вание	Уметь: выполнять упражнения в равновесии. Знать: терминологию по текущей теме.		
38	ОРУ. Строевые упражнения. Гимнастическое бревно - стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Подвижная игра «Кто сильнее!».	1	Совершенство вание	Уметь: выполнять упражнения в равновесии. Знать: терминологию по текущей теме.		
39	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Акробатические элементы. Игра: «Где ты?».	1	Совершенство вание	Уметь выполнять комбинации из ранее изученных элементов.		
40	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Акробатические элементы.	1	Совершенство вание	Уметь выполнять комбинации из ранее изученных элементов.		
41	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Акробатические элементы Гимнастическая комбинация на 32 счета. Игра: «Где ты?».	1	Комплексный	Уметь выполнять комбинации из ранее изученных элементов.		
42	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Акробатические элементы. Игра: «Иди точно».	1	Совершенство вание	Уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах.		
43	ОРУ. Строевые упражнения.	1	Контрольный	Уметь: выполнять упражнения на		

	Гимнастическая комбинация на 32 счета. Лазанье по канату. Игра: «Иди точно» Терминологический диктант.			гимнастических снарядах. КОМ – гимнастика		
44	ОРУ. Строевые упражнения. Гимнастическая комбинация на 32 счета. Лазанье по канату. Игра: «Иди точно».	1	Контрольн й	Уметь: выполнять упражнения на гимнастических снарядах. КОМ – гимнастика		
45	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Акробатические элементы.			Упражнения и комбинации на спортивных снарядах		
46	Игровой урок			Упражнения и комбинации на спортивных снарядах		
47	Игровой урок		Совершенство вания	Уметь применять приобретённые двигательные знания и умения в		
48	Резервный урок.	1				
3 четверть 10 недель, 30 уроков Лыжная подготовка, адаптированные спортивные и подвижные игры.						
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. Комплекс упражнений лыжника. Игра на координацию .	1	Изучение нового материала	Знать: Основные требования к занятиям лыжной подготовки. Уметь: правильно подбирать лыжи по весу и росту.		
50	<i>Историко-культурологический аспект История лыжного спорта.</i> Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Вспомогательные упражнения: толчок палками при спуске; спуск вдвоём.	1	Совершенство вание	Уметь: безопасно передвигаться с лыжами на плече.		
51	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Строевые упражнения.	1	Совершенство вание	Уметь: самостоятельно прикреплять и снимать лыжи.		

	Передвижение на лыжах в колонне по одному. Передвижение на лыжах в колонне по одному до 1,5 км.					
52	Самостоятельное прикреплени е и снятие лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному. Передвижение на лыжах в колонне по одному до 1,5 км.	1	Совершенство вание	Уметь: самостоятельно прикреплять и снимать лыжи.		
53	Самостоятельное прикреплени е и снятие лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному до 1,5 км.	1	Контрольн ы й	Уметь: выполнять основу техники одновременного бесшажного хода Знать: терминологию по текущей теме, виды лыжных ходов. КОМ – лыжная подготовка.		
54	Передвижение на лыжах в колонне по одному. Учить попеременному двушажному ходу.	1	Совершенство вание	Уметь: выполнять основу техники одновременного бесшажного хода Знать: терминологию по текущей теме, виды лыжных ходов.		
55	Учить одновременному двушажному ходу. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	Изучение нового материала	Уметь передвигаться на лыжах ориентируясь на голос.		
56	Совершенствование одновременного двушажного хода. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Попеременный двухшажный ход.	1	Совершенство вание	Уметь передвигаться на лыжах на спусках.		
57	Совершенствование одновременного двушажного хода. Передвижение на лыжах в колонне по одному,	1	Совершенство вание	Уметь передвигаться на лыжах, осуществлять подъем		

	ориентируясь на голос лидера. Попеременный двухшажный ход.					
58	Совершенствование одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Попеременный двухшажный ход.	1	Контрольный.	Уметь выполнять передвижения на лыжах по заданному контролю КОМ – лыжная подготовка.		
59	Самостоятельная ходьба на учебной лыжне. Переменный ход; спуск с горки в низкой стойке с палками в руках.	1	Совершенство вание	Знать: основные стойки лыжника. Уметь: выполнять основу техники спуска с гор.		
60	Самостоятельная ходьба на учебной лыжне. Переменный ход; спуск с горки в низкой стойке с палками в руках. Повороты: «переступанием» на месте.	1	Совершенство вание	Уметь: выполнять основу техники спуска с гор, в объеме намеченных технических требований.		
61	Самостоятельная ходьба на учебной лыжне. Переменный ход; спуск с горки в низкой стойке с палками в руках. Повороты: «переступанием» на месте.	1	Совершенство вание	Уметь: выполнять основу техники спуска с гор в разных стойках.		
62	Переменный ход; спуск с горки в низкой стойке с палками в руках. Переменного хода. Подъем в гору по диагонали.	1	Совершенство вание	Уметь: не бояться выполнять подъем в гору любым способом.		
63	Переменный ход; спуск с горки в низкой стойке с палками в руках. Переменного хода. Подъем в гору по диагонали.	1	Комплексный	Уметь: выполнять основы техники подъема в гору «елочкой».		
64	Переменный ход; спуск с горки в низкой стойке с палками в руках. Переменного хода. Подъем в гору по диагонали.	1	Комплексный	Знать: критерии оценивания. Уметь: выполнять основы техники подъема в гору «елочкой»		

65	Торможение плугом при спуске. Выполнять ходьбу на лыжах по прямой на звуковые сигналы (60-80 м). Повороты: «переступанием» на месте и в движении.	1	Совершенство вание	Знать: основу техники торможения палками. Уметь: выполнять элементы торможения палками.		
66	Торможение плугом при спуске. Выполнять ходьбу на лыжах по прямой на звуковые сигналы (60-80 м). Повороты: «переступанием» на месте и в движении.	1	Комбинирова нный	Уметь: выполнять основу техники торможение «плугом», на разной скорости передвижения		
67	Техника безопасности на занятиях спортивных игр,. Правила спортивных соревнований по баскетболу, гольфу, футболу и их назначение. Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки. ОРУ.	1	Совершенство вание	Знать: Основные требования на игровых уроках и уроках л/а. Упражнения способствующие формированию правильной осанки.		
68	Правила игры в торбол. Размеры площадки, умение ориентироваться на площадке без зрительного контроля. Игра в торбол.	1	Комплексный	Знать: правила игры торбол. Уметь: ориентироваться на площадке.		
69	Игровой урок. Развитие координации, ловкости средствами адаптированных спортивных игр и эстафет.	1	Совершенство вание	Уметь: выполнять эстафеты, соблюдая правила их проведения.		
70	Ориентирование на площадке без зрительного контроля. Броски мяча в парах.	1	Совершенство вание	Уметь: выполнять броски в парах. Знать: правила игры торбол.		
71	Торбол. Стойка игрока. Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке.	1	Изучение нового материала	Уметь: выполнять броски в парах. Знать: правила игры торбол.		
72	Игровой урок. Развитие ловкости,	1	Комплексный	Уметь взаимодействовать с		

	выносливости, быстроты средствами адаптированных спортивных игр. Передачи мяча двумя руками сверху в эстафетах.			игроками команды.		
73	Правила техники безопасности на занятиях голболом. Ориентирование на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Учебная игра в торбол.	1	Контрольный	Уметь: ориентироваться на площадке		
74	Правила техники безопасности на занятиях голболом. Ориентирование на площадке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Стойка игрока.	1	Комплексный	Знать правила игры голбол.		
75	Передвижение в стойке. Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг). Терминологический диктант.	1	Комплексный	Уметь: выполнять броски из различных исходных положений. КОМ – лыжная подготовка.		
76	Броски мяча в парах на точность. Броски мяча из различных исходных положений. Упражнения с набивным мячом (вес 1 кг).	1	Совершенство вание	Уметь: выполнять броски из различных исходных положений.		
77	Резервный урок.	1				
78	Резервный урок.	1				

4 четверть 8 недель, 24 урока

Легкая атлетика, адаптированные спортивные и подвижные игры,

79	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности. Правила спортивных соревнований по	1	Совершенство вание	Знать: Основные требования на игровых уроках и уроках л/а.		
----	---	---	--------------------	--	--	--

	легкой атлетике.					
80	Разновидности ходьбы и бега. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения на отрезках от 15 до 20м. Прыжковые упражнения на отрезках 10 – 15м. Прыжок в длину с места.	1	Изучение нового материала	Знать: специально беговые упражнения.		
81	<i>Историко-культурологический аспект. Современное олимпийское движение</i> Игровой урок. Развитие координации, ловкости средствами адаптированных спортивных игр и эстафет.	1	Комплексный	Уметь: выполнять эстафеты, соблюдая правила их проведения.		
82	Разновидности ходьбы и бега. Специально беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (30м-60м) в индивидуальном темпе и с учетом времени. Прыжковые упражнения на отрезках 10 – 15м. Прыжок в длину с места.	1	Комплексный	Уметь: выполнять специально беговые упражнения.		
83	Бег по дистанции в индивидуальном темпе. Прыжок с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с разбега через препятствие шагом. Прыжок в длину с места.	1	Комплексный	Уметь: пробегать 30м с максимальной скоростью. Знать: правила соревнований л/а. КОМ-легкая атлетика		
84	Игровой урок. Развитие ловкости, выносливости, быстроты средствами адаптированных спортивных игр. Передачи мяча двумя руками сверху в эстафетах.	1	Комплексный	Уметь: выполнять эстафеты, соблюдая правила их проведения.		
85	Бег в упоре, стоя у неподвижной опоры, до 7 – 10 сек. Равномерный бег с невысокой и средней скоростью от 60 до 80 метров. Прыжок в длину с места.	1	Изучение нового материала.	Уметь: выполнять бег в упоре у неподвижной опоры.		
86	Равномерный бег с невысокой и средней	1	контрольн	Уметь: выполнять равномерный		

	скоростью от 60м до 80 м. Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат.		ый	бег. <i>КОМ-легкая атлетика</i>		
87	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Эстафеты. Игра торбол.	1	Комплексный			
88	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью . Ускорения 4x20м Легкоатлетическая эстафета. .	1	Изучение нового материала	Уметь: передавать эстафетную палочку		
89	Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Метание гранаты одной рукой, в цель и на дальность полета.	1	Комплексный	Уметь: метание мяча.		
90	Игровой урок. Развитие ловкости, быстроты, выносливости средствами подвижных игр и эстафет.	1	Комплексный	Уметь: выполнять эстафеты, соблюдая правила их проведения.		
91	Подготовительные упражнения весом 3кг: перебрасывание из руки в другую руку, броски от колена вперед, от груди, катание ядра на дальность и в цель. Медленный бег на стадионе до 1,5 -2 мин, 2,5 мин. Метание гранаты	1	Комплексный	Уметь: выполнять упражнения с гранатой		
92	Подготовительные упражнения в метании гранаты весом 500г: перебрасывание из руки в другую руку, броски от колена вперед, от груди, Метание гранаты на дальность.	1	Контрольный	Уметь: выполнять упражнения с ядром. <i>КОМ-легкая атлетика</i>		
93	Игровой урок. Ходьба. Бег. Соревнования с элементами спринтерского бега.	1	Совершенствование	Уметь: бегать с ускорением.		
94	Ходьба. Бег по дистанции 60м в индивидуальном темпе. Ознакомление с прыжком способом «перешагивание». Бег в равномерном темпе Развитие	1	Изучение нового материала	Уметь: выполнять бег в равномерном темпе. Знать: технику прыжка «перешагивание».		

	выносливости.			Ограничить		
95	Ходьба. Бег по дистанции 60м с максимальной скоростью. Многоскоки. Прыжок способом «перешагивание». Легкий бег на звуковой сигнал 30 – 40 м по узкой дорожке шириной 1,5 – 2 м.	1	Совершенство	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта. Ограничить:		
96	Игровой. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с адаптированных игр..	1	комплексный	Уметь взаимодействовать с игроками команды.		
97	Ходьба. Бег по дистанции 60м на время. Прыжок с разбега в высоту способом «согнув ноги». Метание гранаты весом 300гр с места и с шага способом «из-за спины через плечо» на дальность и на звуковой сигнал.	1	Изучение нового материала	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании и метать с максимальным усилием.		
98	Ходьба.. Бег по дистанции 60м на время. Метание гранаты весом 300гр с места и с шага способом «из-за спины через плечо» на дальность и на звуковой сигнал.	1	Контрольный	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью. КОМ-легкая атлетика		
99	Игровой урок. Развитие быстроты, ловкости в подвижных играх и эстафетах. «Кто дальше бросит мяч». Терминологический диктант.	1	Совершенство	Техника метания в игровой обстановке. КОМ-легкая атлетика		
100	Ознакомление с тройным прыжком. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Легкоатлетическая эстафета	1	комплексный	Уметь: бег с максимальной скоростью.		
101	Резервный урок.	1		Повторение пройденного материала		
102	Резервный урок.	1		Повторение пройденного материала		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6класс (102 часа, в неделю 3 часа)

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды деятельности обучающихся	Дата проведения	
					По плану	фактически
Легкая атлетика						
1 четверть 8 недель, 24урока.						
1	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках Л/А и подвижных играх. Правила соревнований по легкой атлетике. Разновидности ходьбы и бега.	1	Изучение нового материала	Знать: правила ТБ на уроках по легкой атлетике и адаптированным играм.		
2	Ходьба. Бег Спринтерский бег с высокого старта на отрезках от 15 до 20м. Эстафеты.	1	Комплексный			
3	<i>Историко культурологический аспект. Олимпийской движение в Древней Греции</i> Игровой урок. Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх.	1	Комплексный			
4	Игровой урок .Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх. Специально беговые упражнения на отрезках от 15 до 20м.с низкого старта.	1	Комплексный			
5	Комплекс ОРУ на осанку. Бег с высокого старта на 60 м. Бег с ускорением по прямой 3x10 м. Подвижная игра "Салки"	1	Комплексный	Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью с высокого старта.		
6	Игровой урок. Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах. Прыжки на месте, в движении."	1	Комплексный			

	Многоскоки".					
7	Бег в равномерном темпе ,в чередовании с ходьбой. Специально беговые упражнения. Эстафета с предметами. Бег на 60м на максимальный результат.	1	Комплексный	Уметь: удерживать темп и скорость по дистанции.		
8	ОРУ упражнения на укрепление осанки. Бег в сочетании с ходьбой. Бег на 60м .	1	Контрольный	Уметь: выполнять стартовый разбег и финиш. <i>КОМ- легкая атлетика</i>		
9	Игровой урок .Правила соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину с двух-трех шагов на технику выполнения. Игра на развитие ловкости, координации.	1	Совершенствован ие			
10	ОРУ с гантелями. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски и ловля большого мяча в парах Прыжок в длину с 5-9 шагов.	1	Совершенствован ие	Уметь: точно приземляться при прыжках в длину с разбега.		
11	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Прыжок в длину с мета на технику выполнения и на результат. Правила соревнований.	1	Комплексный			
12	Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств в подвижных играх и эстафетах. Прыжок в длину с места на максимальный результат.	1	Контрольный	Знать :правила соревнований по прыжкам в длину. <i>КОМ- легкая атлетика.</i>		
13	Бег. Имитация отталкивания прыжка в высоту, в легком беге на каждый пятый шаг. Легкоатлетическая эстафета по этапам.	1	Изучение нового материала			
14	Бег. Имитация отталкивания прыжка в высоту на технику выполнения. Многоскоки на месте, в движении.	1	Комплексный	Знать: правила соревнований по прыжкам в высоту. Ограничить:		

	Игра на развитие ловкости, выносливости.					
15	Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения средствами легкой атлетики .Эстафеты с мячами.	1	Игровой	Знать: правила передачи предметов в эстафетах. Соблюдать ТБ.		
16	Бег. Ходьба. Комплекс ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча правой и левой рукой на заданное расстояние.	1	Комплексный			
17	Бег. Ходьба. Комплекс упражнений на осанку. Легкоатлетическая эстафета по этапам. Передача эстафетной палочки. Метание мяча на дальность.	1	Комплексный	Знать: последовательность техники бега в легкоатлетической эстафете по этапам с передачей эстафетной палочки..		
18	Игровой урок. Развитие ловкости, координации движения средствами подвижных игры в голбол. Игра в голбол.	1	Комплексный	Знать: правила проведения соревнований по голболу.		
19	Комплекс ОРУ с мячом. Метание малого мяча с места из-за спины, через плечо на дальность отскока от стены с расстояния 5-7 м. Эстафеты с мячом на развитие ловкости, координации.	1	Комплексный	Знать: последовательность выполнения техники при метании мяча.		
20	Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Метание мяча на дальность.	1	Контрольный	Уметь :выполнять метание мяча на дальность. КОМ- легкая атлетика.		
21	Развитие силы ,координации средствами подвижных игр и эстафет. Адаптированные спортивные игры. Игра в пионербол.	1	Игровой урок	Знать: правила игры в пионербол.		
22	Техника бега на выносливость в равномерном темпе в чередовании с	1	Контрольный	<u>Знать:правила заполнения тетрадей по терминологическому диктанту.</u>		

	ходьбой до 200м. Терминологический диктант.			<i>КОМ- легкая атлетика.</i>		
23	Равномерный бег от 60-80м .Метание гранаты весом 500гр с места способом «из-за спины через плечо» на технику. Игра в пионербол.	1	Комплексный			
24	Резервный урок.	1				

2 четверть 8 недель, 24 урок

Гимнастика

25	Техника безопасности на занятиях гимнастикой и их профилактика. Виды гимнастики. Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на укрепление осанки.	1	Вводный урок	Знать: основной гимнастический инвентарь и правила безопасной работы с ним.		
26	Комплекс ОРУ. <i>Равновесие</i> : спрыгивания и соскоки вперед на гимнастическом бревне. Игра на внимание.	1	Совершенствование	.		
27	<i>Историко-культурологический аспект.. Достижения российских гимнастов.</i> Строевые упражнения. Комплекс ОРУ на осанку. Упражнения в равновесии: полушпагат, "ласточка". Игра на внимание.	1	Совершенствование	Уметь: удерживать равновесие в упражнениях на бревне.		
28	ОРУ с предметами. Перестроение из колонны по два в колонну по одному. «Ласточка». Прыжки с поворотом кругом в равновесие Висы. Игра на координацию движений	1	Совершенствование	Уметь: выполнять строевые перестроения на время, с дополнительными заданиями.		
29	ОРУ. Закрепление навыка в строевых упражнениях. Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну: перешагивание через предметы; приставными шагами; приседания повороты в приседе. Игра на внимание.	1	Контрольный	Знать: значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. <i>КОМ –гимнастика.</i>		

30	Комплекс ОРУ на развитие силы. Лазанье по гимнастической скамейке, шведской стенке во всех направлениях.	1	Совершенствование	Уметь: выполнять лазанье по скамейке, шведской стенке..		
31	Комплекс ОРУ на шведской стенке. Упражнения ОФП: укрепление рук ,ног туловища. Игра на развитие гибкости.	1	Совершенствование	Знать :последовательность упражнений укрепляющей гимнастики из комплекса ОФП. Ограничить :		
32	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Смешанные и простые висы. Лазанье по канату в три приема. Задание на развитие ловкости, точности, координации движений.	1	Совершенствование	Уметь: выполнять упражнения в равновесии.		
33	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Подвижная игра на развитие выносливости.	1	Контрольный	Уметь: выполнять лазанье по канату на технику. КОМ- гимнастика. Ограничить:		
34	Опорный прыжок на козла. Отталкивание от мостика с 2-3х шагов. Соединения из пройденного материала в упражнениях на бревне. Подвижная игра. .	1	Совершенствование	Уметь: выполнять технику прыжка через козла .		
35	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Эстафета с мячами.	1	Совершенствование	Уметь: выполнять прыжок через гимнастического козла. . Ограничить:		
36	ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Гимнастическое бревно: повороты ,ходьба. наклоны вперед и назад. Игра на внимание.	1	Совершенствование.	Уметь: выполнять упражнения в равновесии. Знать: терминологию по текущей теме.		
37	Строевые упражнения. ОФП на укрепление мышц рук, туловища. Гимнастическое бревно - стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге "ласточка".	1	Совершенствование	.		

	Игра.					
38	ОРУ. Подготовительные упражнения. Развитие силы, координации в играх. Акробатическая комбинация.	1	Совершенствование.	Уметь: выполнять упражнения из комплекса ОФП. Ограничить:		
39	Строевые упражнения. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Элементы акробатической гимнастики. Игра на развитие гибкости.	1	Совершенствование.	Уметь: выполнять комбинации из ранее изученных элементов.		
40	Строевые упражнения. Преодоление полосы 2-3 препятствий. Совершенствование связок на снарядах изученных ранее. Игра: «Иди точно».	1	Совершенствование.	Ограничить:		
41	ОРУ. Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация на технику выполнения. Игра на развитие ловкости.	1	Контрольный.	КОМ-гимнастика.		
42	Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Игра на выносливость.	1	Совершенствование	Уметь: точно и четко выполнять гимнастические комбинации.		
43	Строевые упражнения. Терминологический диктант.	1	Контрольный.	Знать: правила заполнения тетрадей по терминологическому диктанту.		
44	ОРУ. Строевые упражнения. Круговая разминка: лазанье по скамейке, ходьба приставными шагами на шведской стенке, сгибание рук в упоре лежа-3 серии. Игра: «Иди точно».	1	Совершенствование	Уметь: выполнять отработанные навыки в круговой разминке.		
45	ОРУ с предметами. Строевые упражнения в колонне по внезапным сигналам. Закрепление навыков равновесия в подвижных играх.	1	Совершенствование			
46	Развитие скоростно-силовых качеств. Передача набивного мяча в парах.		Совершенствование	Уметь: передавать и принимать мяч в стойке баскетболиста.		

	Элементы игры в баскетбол: стойка, ведение, передача и прием мяча.					
47	Развитие быстроты, силы в подвижных играх. Совершенствование акробатических связок изученных ранее.					
48	Резервный урок.					
3 четверть 10 недель, 30 уроков						
Лыжная подготовка						
49	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. <i>История развития лыжного спорта.</i>	1	Комплексный	Знать: Основные требования по занятиям лыжной подготовки. Уметь: правильно подбирать лыжи по весу и росту.		
50	Значение лыжной подготовки в труде и обороне. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. <i>Историко-культурологический аспект.</i>	1	Комплексный	Уметь: безопасно передвигаться с лыжами на плече.		
51	Совершенствование навыка в прикреплении лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному.	1	Комплексный	Уметь: самостоятельно прикреплять и снимать лыжи.		
52	Комплекс ОРУ. Ходьба на лыжах по учебной лыжне одновременным двушажным ходом .	1	Комплексный			
53	Самостоятельное прикрепление и снятие лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному.	1	Контрольный	Уметь: выполнять основу техники одновременного бесшажного хода Знать: терминологию по текущей теме, виды лыжных ходов. КОМ – лыжная подготовка		
54	Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Совершенствование попеременного	1	Комплексный			

	двушажного хода.					
55	Совершенствование попеременного двухшажного хода . Передвижение на лыжах в колонне по одному.	1	Комплексный			
56	Одновременный двушажный ход . Передвижение на лыжах в колонне по одному. Попеременный двухшажный ход.	1	Комплексный	Уметь: передвигаться на лыжах на спусках.		
57	Техника выполнения одновременного двушажного хода, одновременного двушажного хода. Передвижение на лыжах в колонне по одному.	1	Комплексный	Уметь: передвигаться на лыжах. Выполнять повороты переступанием		
58	Передвижение на лыжах в колонне по одному одновременным двушажным ходом. Развитие выносливости.	1	Контрольный.	Уметь выполнять передвижения на лыжах по заданному контролю КОМ – лыжная подготовка		
59	Самостоятельная ходьба на учебной лыжне. Переменный ход; спуск с горки в низкой стойке с палками в руках.	1	Комплексный	Знать: основные стойки лыжника. .		
60	Самостоятельная ходьба на учебной лыжне. Повороты: «переступанием» на месте.	1	Комплексный	Уметь: выполнять основу техники спуска с гор, в объеме намеченных технических требований.		
61	Техника торможения одной и двумя палками с боку лыж. Переходы от попеременных ходов к одновременным. Повороты: «переступанием» в движении..	1	Комплексный	.		
62	Торможение «плугом»в высокой и основной стойках. Переходы от попеременных ходов к одновременным и на оборот. Развитие координации и выносливости.	1	Комплексный	.		
63	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Передвижение по слабопересеченной местности до 1км.	1	Комплексный	Уметь: выполнять отработанные навыки лыжной подготовки.		

64	Специальные упражнения лыжника. Торможение «плугом». Переходы от попеременных ходов к одновременным. Повторное прохождение отрезков.	1	Контрольный	. Уметь: выполнять основы техники лыжных ходов. КОМ – лыжная подготовка		
65	Правила спортивных соревнований по баскетболу, голболу, пионерболу. Броски и ловля мяча на звуковой ориентир	1	Совершенствование	Знать: правила соревнований по спортивным играм. .		
66	Развитие выносливости, координации движений в подвижных играх. Передача, ведение мяча в парах. Игра в пионербол..	1	Комбинированный	Уметь: выполнять бросок мяча с выпада.		
67	Бег. Ходьба. Перемещение в стойке приставным шагом. Передача набивного мяча в парах. Эстафета с мячом.	1	Совершенствование	Знать: основные требования на игровых уроках. Уметь: самостоятельно выполнять ОРУ на осанку.		
68	Правила игры в торбол. Броски мяча после передачи партнёру. Ловля мяча без зрительного контроля. Учебная игра с применением переходов и передач мяча	1	Контрольный	Знать: правила игры торбол. Уметь: ориентироваться на площадке. КОМ – адаптированные спортивные и подвижные игры		
69	Игровой урок. Развитие координации, ловкости средствами адаптированных спортивных игр и эстафет.	1	Совершенствование	Уметь: выполнять эстафеты, соблюдая правила их проведения.		
70	Ориентирование на площадке без зрительного контроля. Броски мяча в парах. Игра в пионербол.	1	Совершенствование	Уметь: выполнять броски в парах. Знать: правила игры в пионербол.		
71	Торбол. Стойка игрока. Ориентирование на площадке по коврикам, перемещение игроков на площадке.	1	Совершенствование			
72	Игровой урок. Развитие ловкости, выносливости, быстроты средствами адаптированных спортивных игр. Эстафеты с мячом.	1	Комплексный	Уметь взаимодействовать с игроками команды.		
73	Правила техники безопасности в футболе.	1	Комплексный	Уметь: ориентироваться на		

	Ориентирование на площадке. Специальные упражнения с мячом. Игра.			площадке.		
74	Передача набивного мяча в парах. Комплекс ОРУ на развитие гибкости, координации. Терминологический диктант.	1	Контрольный	Знать: терминологию разученных упражнений. КОМ – адаптированные спортивные и подвижные игры		
75	Передвижение в стойке. Броски набивного мяча в парах из различных исходных положений на точность. Игра в пионербол.	1	Комплексный	Уметь: выполнять броски из-за головы; от плеча одной рукой; снизу-вверх.		
76	Комплекс ОРУ с гантелями. Ловля мяча без зрительного контроля. Учебная игра с применением переходов и передач мяча.	1	Совершенствование	Уметь: выполнять броски из различных исходных положений. Знать: правила игры.		
77	Резервный урок.	1				
78	Резервный урок.	1				

4 четверть 10 недель, 30 уроков.

Адаптированные спортивные и подвижные игры, легкая атлетика

79	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила спортивных соревнований по легкой атлетике.	1	Совершенство вание	Знать: Основные требования на игровых уроках и уроках л/а.		
80	Разновидности ходьбы и бега. Специально беговые упражнения. Беговые упражнения на отрезках от 15 до 20м. Прыжковые упражнения на отрезках 10 – 15м. .	1	Совершенство вание.	Уметь :выполнять специально беговые упражнения из различных исходных положений.		
81	<i>Историко-культурологический аспект. Современное олимпийское движение.</i> Игровой урок. Развитие координации, ловкости средствами адаптированных спортивных игр и эстафет.	1	Комплексны й	Уметь: выполнять эстафеты, соблюдая правила их проведения.		
82	Специально беговые упражнения. Бег на короткие дистанции с низкого старта 3х10м. Многоскоки на отрезках 10 – 15м.	1	Комплексны й	.		
83	Бег. Ходьба. ОРУ на гибкость. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег на 60м с	1	Комплексны й	Уметь: пробежать 60м с высокого старта максимальной скоростью.		

	высокого старта.					
84	Многоскоки. Челночный бег 3x10м. Бег на 60м с высокого старта. Передача набивного мяча в парах . Элементы баскетбола: ведение мяча змейкой ,по прямой.	1	Комплексны й.	Уметь: выполнять передачу мяча в парах.		
85	Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Бег на короткие дистанции 60м в индивидуальном темпе с учетом времени	1	Контрольны й	Знать: правила соревнований по бегу.		
86	Комплекс ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей. Метание гранаты на дальность. Игра с мячом.					
87	Игровой урок. Метание малого мяча в цель. На дальность полета. Эстафеты.	1	Комплексны й			
88	Комплекс ОРУ с мячами. Броски и передача набивного мяча в парах. Метания малого мяча на дальность	1	Контрольны й	Знать :правила соревнований по метанию.		
89	Специальные прыжковые упражнения. Ознакомление с тройным прыжком .Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты . Прыжок в длину с места.	1	Комплексны й	Уметь: выполнять технику тройного прыжка.		
90	Игровой урок. Развитие ловкости, быстроты, выносливости средствами подвижных игр и эстафет. Имитационные упражнения игры в баскетбол.	1	Комплексны й	Уметь: выполнять эстафеты, соблюдая правила их проведения		
91	Прыжок в длину с места и с 3-5 шагов разбега. Развитие ловкости, координации движений: прыжки через скакалку. Эстафета.	1	Комплексны й	Уметь: выполнять упражнения с предметами.		
92	Прыжок в длину с места на результат. Передача мяча в парах. Игра в пионербол.	1	Контрольны й			
93	Игровой урок. Ходьба. Бег. Игра в пионербол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами, по прямой, по кругу.	1	Совершенство вание	.		
94	Ходьба. Бег. Ознакомление с прыжками в высоту	1	Изучение	Уметь: выполнять прыжок		

	различными способами .Встречная эстафета. Развитие выносливости.		нового материала	способом "перешагивания". Знать: технику прыжка «перешагивание».		
95	Ходьба. Бег. Многоскоки. Терминологический диктант.	1	Контрольный			
96	Игровой. Эстафеты .Игра в пионербол.	1	комплексный	Уметь взаимодействовать с игроками команды.		
97	Ходьба. Бег. Метание гранаты весом 300гр с места и с шага способом «из-за спины через плечо» на дальность и на звуковой сигнал.	1	Комплексный	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.		
98	Ходьба. Бег. Развитие скоростно-силовых способностей .Игра в мини футбол.	1	Совершенствование	Уметь: взаимодействовать в команде .		
99	Игровой урок. Развитие быстроты, ловкости в подвижных играх и эстафетах. «Кто дальше бросит мяч». .	1	Совершенствование			
100	Комплекс ОРУ с мячами .Ведение, передача мяча в парах Легкоатлетическая эстафета	1	комплексный	Уметь: передавать эстафетную палочку.		
101	Резервный урок.	1				
102	Резервный урок.	1				

7 КЛАСС

Количество часов: всего 68 часов, в неделю 2 часа.

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды деятельности обучающихся	Дата проведения	
					По плану	фактически
1	Инструктаж ТБ. <i>Историко-культурологический</i> аспект. Развитие координации движений при беге: работа рук, ног в сочетании с дыханием. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра.	1	Вводный	Уметь: соблюдать правила ТБ на уроках лёгкой атлетике.		
2	Ходьба по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Бег на месте и с продвижением: приставными шагами на счет.	1	Комплексный	Уметь: выполнять ходьбу с согласованием движением рук и ног.		
3	Игровой урок. Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх, эстафетах с предметами.	1	Игровой	Уметь: играть в игры на развитие быстроты и ловкости.		
4	Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Легкий бег на звуковой сигнал 30-40 м по узкой дорожке шириной 1,5 – 2 м.	1	Комплексный	Знать: комплекс ОРУ на укрепление осанки.		
5	Бег 500м, в сочетании с ходьбой. Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Свободный бег 200м. Бег 60 м на технику выполнения по звуковому сигналу с высокого старта	1	Комплексный	Уметь: выполнять ходьбу с движениями рук, бег на звуковой сигнал. Знать содержание текущего материала.		
6	Игровой урок. Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах. Прыжки, многоскоки в играх.	1	Игровой	Уметь контролировать свои действия, в соответствии с поставленной задачей.		
7	Ходьба приставными шагами и по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал. Бег в	1	Комплексный	Уметь: выполнять ходьбу с движениями рук, бегать		

	различном темпе, с поворотами, с остановками и выполнением заданий по сигналам. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Игра на развитие координации.			ориентируясь на звуковой сигнал.		
8	Комплекс ОРУ. Бег в парах, различные виды ходьбы по звуковому сигналу. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Игра на развитие координации со звуковым сигналом.	1	Комплексный	Уметь: выполнять бег по заданию учителя.		
9	Игровой урок. Подвижные игры с элементами бега. на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Игровой	Уметь: правильно выполнять основные движения в беге.		
10	Ходьба на расстояние до 60м. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Перебрасывание и ловля большого мяча между двумя занимающимися группами одной и двумя руками. Метание малого мяча в вертикальную, мишень, правой и левой рукой.	1	Комплексный	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании		
11	Ходьба боком и по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Бросание и ловля набивного мяча весом 1 – 2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы.	1	КПР	Знать: технику низкого и высокого старта Уметь: пробегать дистанцию с максимальной скоростью.		
12	Игровой урок. Развитие гибкости, равновесия в подвижных играх и эстафетах.	1	Игровой	Уметь: играть в игры на развитие гибкости и равновесия.		
13	Бег в сочетании с ходьбой в парах. Комплекс ОРУ	1	Комплексный	Знать: комплекс ОРУ на развитие гибкости, фазы		

	на развитие гибкости. Имитация отталкивания прыжка в высоту. Метание малого мяча на технику. Метание мяча в цель.			прыжка в длину с места.		
14	Ходьба, бег в парах. Специальные беговые задания. Метание малого мяча в вертикальную, мишень, правой и левой рукой. Метание мяча в цель, на дальность.	1	Комплексный	Уметь: технически правильно выполнять метание мяча с места.		
15	Бег с ускорением до 30м. Метание мяча в цель, на дальность полёта. Метание правой и левой рукой малого мяча на технику с места, с трех шагов. Игра на внимание. Прыжки на месте, в движении 3x10м, в парах	1	Комплексный	Уметь: метать мяч с места, на дальность полёта.		
16	Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой на звуковой сигнал. Имитация отталкивания прыжка в длину. Прыжки в длину с места, с разбегу на технику выполнения. Метание мяча в цель, на дальность полёта.	1	КПР	Уметь: выполнять правильную технику, при выполнении метания.		

2 четверть.
8 недель, 16 часов
Гимнастика.

17	Инструктаж ТБ. <i>Историко-культурологический аспект.</i> Строевые упр. на месте, в движении; передвижение строевым шагом. Игра на координацию.	1	Вводный	Знать: правила ТБ на уроках гимнастики, основной гимнастический инвентарь.		
18	Строевые упр. на месте, в движении. Перестроения в одну и две колонны с ориентировкой на звуковой сигнал. Лазанье: захват палки ногами, сидя на г/скамейке, подводящие упр. на канате. Упражнения в равновесии «цапля». Подвижная игра:	1	Комплексный	Уметь: выполнять строевые команды		

	«Смирно!»					
19	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Подготовительные упражнения на канате. Подвижная игра: «Смирно!». Перестроения в одну и две колонны с ориентировкой на звуковой сигнал. Упражнения в равновесии «цапля».	1	Комплексный	Уметь: выполнять перестроения.		
20	ОРУ с мячами. Перестроение на время по внезапным сигналам. Перестроения в одну и две колонны с ориентировкой на звуковой сигнал. Захват каната руками и ногами. Упражнения в равновесии «цапля». Подвижная игра на внимание.	1	Комплексный	Уметь: упражнения на равновесие Знать: комплекс ОРУ с мячами		
21	ОРУ. Равновесие. Комплекс гимнастических упр. На шведской стенке. Ходьба по г/скамейке приставным шагом. Перестроения в одну и две колонны с ориентировкой на звуковой сигнал. Упражнения в равновесии «цапля».	1	КПР	Уметь: выполнять упражнения на равновесие Знать: комплекс ОРУ.		
22	Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба по скамейке с поворотами кругом в парах. Подтягивания в висе лежа. Подвижная игра на развитие гибкости.	1	Комплексный	Уметь: выполнять ходьбу по скамейке.		
23	Ходьба, медленный бег в парах. Общеукрепляющая гимнастика на матах. Комплекс упр. на бревне по звуковому сигналу.	1	Комплексный	Знать: основу техники выполнения акробатических элементов на бревне		
24	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения к акробатическим комбинациям. Ходьба по бревну со страховкой. Подвижная игра на развитие ловкости.	1	Комплексный	Уметь: выполнять упражнения в равновесии.		
25	ОРУ. Строевые упражнения на месте, в движении. Подготовительные упражнения к акробатическим упр. Подвижная игра на развитие ловкости.	1	Комплексный	Знать: строевые упражнения на месте и в движении.		
26	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные	1	Комплексный	Уметь: выполнять комплекс		

	укрепляющие упражнения на подъем туловища из положения лежа. ОФП. Гимнастическая комбинация на 32 счета (с ориентировкой на тактильные ощущения).			ОРУ Знать: подготовительные укрепляющие упражнения на подъем туловища из положения лежа.		
27	ОРУ. Строевые упражнения на месте, в движении.. Упражнения для акробатических упр. стойка на лопатках, "лодочка", сгибание рук. Гимнастическая комбинация на 32 счета (с ориентировкой на тактильные ощущения). Подвижная игра на развитие равновесия.	1	Комплексный	Уметь: контролировать свои действия, в соответствии с поставленной задачей.		
28	ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, со страховкой ,приземление на согнутые ноги. Гимнастическая комбинация на 32 счета (с ориентировкой на тактильные ощущения). Подвижная игра на развитие координации.	1	Комплексный	Уметь: выполнять упражнения в равновесии. Знать: терминологию по текущей теме.		
29	ОРУ. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием: стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка). Гимнастическая комбинация. Подвижная игра на внимание.	1	Комплексный	Уметь: выполнять упражнения в равновесии, выполнять «ласточку».		
30	Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Гимнастическая комбинация на 32 счета (с ориентировкой на тактильные ощущения). Подвижная игра на развитие ловкости.	1	КПР	Уметь: выполнять гимнастическую комбинацию на 32 счета. Знать: игры на развитие ловкости		
31	ОРУ. Строевые упражнения. Подготовительные упражнения. Вис на перекладине, шведской стенке. Упор лёжа, на гимнастической скамейке. Игра: «Иди точно».	1	Комплексный	Уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах.		

32	ОРУ на развитие гибкости. Строевые упражнения. Вис на перекладине, шведской стенке. Упор лёжа, на гимнастической скамейке. Игра на внимание.	1	Комплексный	Знать: игры на внимание.		
33	<i>Историко-культурологический аспект.</i> Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм.	1	Вводный	Знать: ТБ на уроках лыжной подготовки, историю лыжного спорта.		
34	Значение лыжной подготовки в труде и обороне. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Самостоятельное прикрепление и снятие лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Вспомогательные упражнения: толчок палками при спуске; спуск вдвоём.	1	Комплексный	Знать: основные правила соревнований Уметь: самостоятельно снимать и прикреплять лыжи.		
35	Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снятии лыж. Самостоятельное прикрепление и снятие лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера.	1	Комплексный	Уметь: самостоятельно прикреплять и снимать лыжи.		
36	Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снятии лыж. Самостоятельное прикрепление и снятие лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера.	1	Комплексный	Уметь: самостоятельно прикреплять и снимать лыжи.		
37	Самостоятельное прикрепление и снятие лыж с жесткими и	1	КПР	Уметь: самостоятельно прикреплять и снимать лыжи.		

	автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера.			Знать: терминологию по текущей теме, виды лыжных ходов.		
38	Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Совершенствование одновременно двухшажного хода.	1	Комплексный	Уметь: выполнять основу техники одновременного двухшажного хода.		
39	Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Передвижение на лыжах в колонне по одному до 500м. (с ориентировкой звуковой сигнал)	1	Комплексный	Уметь передвигаться на лыжах ориентируясь на голос лидера.		
40	Комплекс ОРУ. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах в колонне по одному до 500м. (с ориентировкой звуковой сигнал)	1	Комплексный	Уметь передвигаться на лыжах на спусках.		
41	Совершенствование одновременно двухшажного хода. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера, до 500м. Попеременный двухшажный ход.	1	Комплексный	Уметь передвигаться на лыжах, осуществлять подъем		
42	Совершенствовать одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах в колонне по одному до 500м.(с ориентировкой звуковой сигнал), ориентируясь на голос лидера. Попеременный двухшажный ход.	1	КПР	Уметь: выполнять передвижения на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера.		
43	Самостоятельная ходьба на учебной лыжне. Переменный ход; спуск в низкой стойке с палками в руках.	1	Комплексный	Знать: терминологию по текущей теме, виды лыжных ходов.		
44	Самостоятельная ходьба на учебной лыжне. Повороты: «переступанием» на месте.	1	Комплексный	Уметь передвигаться самостоятельно по учебной лыжне.		

45	Самостоятельная ходьба на учебной лыжне. Переменный ход; спуск в низкой стойке с палками в руках. Повороты: «переступанием» на месте.	1	Комплексный	Уметь: выполнять основу техники спуска с гор в разных стойках.		
46	Комплекс ОРУ. Самостоятельная ходьба на учебной лыжне, ориентируясь на голос лидера.	1	Комплексный	Уметь: выполнять ходьбу на учебной лыжне, ориентируясь на голос лидера.		
47	Самостоятельная ходьба на учебной лыжне. Переменный ход; спуск в низкой стойке с палками в руках. Повороты: «переступанием» на месте.	1	КПР	Уметь: выполнять поворот переступанием на месте.		
48	Правила техники безопасности на занятиях по адаптированным спортивным и подвижным играм. Адаптивные игры. Баскетбол. Ведение мяча на месте. Передачи мяча на звуковой сигнал. Броски мяча в кольцо на звуковой сигнал.	1	Вводный	Знать: правила ТБ, правила игры в баскетбол.		
49	Баскетбол. Передачи мяча на звуковой сигнал. Броски мяча в кольцо на звуковой сигнал.	1	Комплексный	Уметь: выполнять передачи на звуковой сигнал.		
50	Баскетбол. Отбивание мяча на месте. Передачи мяча на звуковой сигнал. Броски мяча в кольцо на звуковой сигнал.	1	КПР	Уметь: выполнять броски в кольцо		
51	Голбол. Броски и передача мяча в парах, на звуковой сигнал Игра в голбол по упрощённым правилам. Броски и передача мяча в парах, на звуковой сигнал.	1	Комплексный	Уметь: выполнять передачи мяча в парах.		
5 2	Комплекс ОРУ на крепление осанки. Передача набивного мяча в парах. Броски и передача мяча в парах, на звуковой сигнал. Игра в торбол по всем правилам.	1	КПР	Уметь: выполнять передачи мяча в парах		

4 четверть
8 недель, 16 уроков
Легкая атлетика

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды деятельности обучающихся	Дата проведения	
					По плану	фактически

53	Инструктаж ТБ. <i>Историко-культурологический аспект.</i> Развитие координации движений при беге: работа рук, ног в сочетании с дыханием. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра.	1	Вводный	Знать: ТБ на уроках лёгкой атлетики, Историю возникновения лёгкой атлетики.		
54	Ходьба по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Бег на месте и с продвижением: приставными шагами на счет.	1	Комплексный	Уметь: выполнять ходьбу с согласованием движением рук и ног.		
55	Игровой урок. Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх, эстафетах с предметами.	1	Игровой	Уметь: выполнять эстафеты с предметами.		
56	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Легкий бег на звуковой сигнал 30-40 м по узкой дорожке шириной 1,5 – 2 м. Бег на скорость до 60м с высокого и низкого старта (ориентируясь на звуковой сигнал).	1	Комплексный	Знать: комплекс ОРУ с гимнастическими палками.		
57	Бег 500м в сочетании с ходьбой. Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Свободный бег 200м. Бег 60 м на технику выполнения по звуковому сигналу с высокого старта	1	Комплексный	Уметь: выполнять ходьбу с движениями рук, бег на звуковой сигнал.		
58	Игровой урок. Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах. Прыжки, многоскоки в играх.	1	Игровой	Уметь: контролировать свои действия, в соответствии с поставленной задачей.		
59	Ходьба приставными шагами и по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал. Специальные беговые упражнения. Бег в различном темпе, с поворотами, с остановками и выполнением заданий по сигналам. Игра на развитие координации.	1	Комплексный	Уметь: выполнять бег в различном темпе.		
60	Комплекс ОРУ. Бег в парах, различные виды ходьбы по звуковому сигналу. Бег на скорость до 60м с высокого и низкого старта	1	Комплексный	Уметь: выполнять бег по заданию учителя. Знать: правила		

	(ориентируясь на звуковой сигнал). Легкоатлетическая эстафета. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции. Игра на развитие координации со звуковым сигналом.			соревнований по бегу на короткие дистанции.		
61	Игровой урок. Подвижные игры с элементами бега. на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Игровой	Уметь: правильно выполнять основные движения в беге.		
62	Ходьба на расстояние до 60м. Бег на скорость до 60м с высокого и низкого старта (ориентируясь на звуковой сигнал). Перебрасывание и ловля большого мяча между двумя занимающимися группами одной и двумя руками . Ознакомление со спортивной гранатой.	1	Комплексный	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании		
63	Ходьба боком и по прямой до 40 – 50 м на звуковой сигнал. Бег на скорость до 60м с высокого и низкого старта (ориентируясь на звуковой сигнал) . Бросание и ловля набивного мяча весом 1 – 2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы. .	1	КПР	Знать: технику низкого и высокого старта.		
64	Ходьба, бег. Специальные беговые задания. Метание малого мяча в вертикальную, мишень, правой и левой рукой. Метание мяча на технику, дальность полёта.	1	Комплексный	Уметь: технически правильно выполнять метание мяча с места и в движении.		
65	Метание правой и левой рукой малого мяча на технику с места с трех шагов. Метание мяча на технику. Метание мяча в цель, на дальность полёта. Прыжки на месте, в движении 3х10м, в парах	1	Комплексный	Уметь: метать мяч с места правой и левой рукой Знать: фазы прыжка в длину с места и с разбега		
66	Многоскоки. Метание мяча и различных предметов правой и левой рукой на звуковой сигнал. Имитация отталкивания прыжка в	1	КПР	Знать: технику метания мяча с места.		

	длину. Метание мяча в цель, на дальность полёта.					
67	Игровой урок. Развитие ловкости, координации средствами подвижных игры и эстафет.	1	Игровой	Уметь: выполнять эстафеты		
68	Медленный бег с заданиями на звуковой сигнал. Прыжки в длину с разбега на технику и результат. Терминологический диктант.	1	КПР	Знать: правильное написание терминов по текущей теме		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс (68 часов, в неделю 2 часа)

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды деятельности обучающихся	Дата проведения	
					По плану	фактически
1	Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках легкой атлетики и подвижных играх. <i>Историко-культурологический аспект.</i> Ходьба на скорость (до 15 – 20мин). Прохождение на скорость отрезков от 50 – 100м. Низкий старт. Стартовый разбег до 10 – 12м с высокого и низкого старта.	1	Изучение нового материала	Уметь: выполнять стартовый разбег до 10-12 м с высокого и низкого старта. Знать: ТБ на уроках лёгкой атлетики.		
2	Ходьба группами наперегонки. Ходьба по залу (стадиону) со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. Техника низкого старта. Спринтерский бег. Стартовый разбег до 10 – 12м с высокого и низкого старта.	1	Комплексный	Уметь: выполнять ходьбу по залу (стадиону) со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.		
3	Ходьба на скорость (до 15 – 20мин). Бег с чередованием ходьбы (20м шагом, 40м бегом) до 500м. Техника низкого старта. Метание мяча с разбега.	1	Комплексный	Уметь: выполнять бег с чередованием ходьбы.		
4	Бег на скорость 30 – 50 – 60м. Техника низкого старта. Игра на внимание.	1	Контрольный	Уметь: бегать с низкого старта		
5	Игровой урок. Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах. Прыжки в играх.	1	Игровой	Уметь: выполнять прыжки в играх.		
6	Игровой урок. Подвижные игры с элементами метаний. Игра «Попади в мяч».	1	Игровой	Уметь: выполнять основные движения в метании.		
7	Бег с чередованием ходьбы (20м шагом, 40м бегом) до 500м. Бег в медленном темпе до 8	1	Комплексный	Уметь: чередовать бег с ходьбой.		

	– 12мин. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.					
8	Бег с чередованием ходьбы (20м шагом, 40м бегом) до 500м. Бег на 100м с различных И.П. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1м.	1	Комплексный	Уметь: выполнять бег с различных И.П.		
9	Игровой урок. Развитие гибкости, равновесия в подвижных играх и эстафетах.	1	Игровой	Уметь: играть в игры на развитие гибкости, равновесия.		
10	Кроссовый бег на 500 –1000м по пересеченной местности.	1	Комплексный	Уметь: выполнять кроссовый бег на 500 – 1000м по пересеченной местности.		
14	Бег 100м с преодолением 5 препятствий. Прыжок в длину с места.	1	Комплексный	Уметь: выполнять прыжок с места		
15	Игровой урок. Адаптированные спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств и координации движения средствами игры в пионербол.	1	Игровой	Уметь: играть в пионербол по всем правилам.		
16	Бег с чередованием ходьбы (20м шагом, 40м бегом) до 500м. Метание мяча на технику с предварительным определением расстояния до звукового сигнала (юноши – от 10 до 30м, девушки – от 5 до 20м). Метание мяча на дальность полета.	1	Комплексный	Уметь: выполнять метание мяча на заданное расстояние.		

Гимнастика

2 четверть

8 недель, 16 уроков

17	Инструктаж по ТБ. <i>Историко-культурологический аспект.</i> Комплекс ОРУ с предметами. Повороты на месте и в движении	1	Изучение нового материала	Знать: ТБ на уроках гимнастики, историю гимнастики. Уметь: выполнять повороты на месте и в движении.		
18	Закрепление всех видов перестроений.	1	Комплексный	Уметь: выполнять		

	Повороты на месте и в движении. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Игра на внимание.			перестроения		
19	Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. ОРУ с малыми мячами. Упражнения на гимнастиче- ской стенке. Гимнастическая комбинация на 32 счета.	1	Комплексный	Уметь: выполнять перестроения. Знать: комплекс ОРУ с малыми мячами.		
20	Гимнастическая комбинация на 32 счета. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Комплексный	Уметь: выполнять лазание по гимнастической стенке.		
21	Комплекс ОРУ с предметами. Гимнастическая комбинация на 32 счета. Развитие ловкости в подвижных играх.	1	Контрольный	Уметь: выполнять комбинацию на 32 счёта.		
22	Ходьба в различном темпе. ОРУ. Подтягивание в висе (юноши), подтягивание в висе лежа (девочки). Подвижная игра.	1	Комплексный	Уметь: выполнять подтягивание в висе (юноши), подтягивание в висе лежа (девочки).		
23	Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения ОРУ с гимнастическими палками. Из и.п.- палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки.	1	Комплексный	Уметь: выполнять ОРУ с гимнастическими палками.		
24	Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения. ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Подвижная	1	Контрольный	Уметь: выполнять ОРУ с гимнастическими палками. Знать: строевые упражнения		

	игра «Снайпер».					
25	Переход с шага на месте в ходьбу вперед. ОРУ со скакалкой. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Комплексный	Уметь: выполнять ОРУ со скакалкой.		
26	Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). Ходьба с заданием по гимнастической скамейке. Ходьба приставными шагами по низкому бревну боком с грузом на голове.	1	Комплексный	Уметь: выполнять ОРУ с набивными мячами.		
27	Строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз. Ходьба с заданием по гимнастической скамейке. Ходьба приставными шагами по низкому бревну боком с грузом на голове.	1	Комплексный	Уметь: выполнять упражнения на гимнастической стенке.		
28	Строевые упражнения; на месте и в движении. Ходьба с заданием по гимнастической скамейке. Равновесие. Быстрое передвижение по бревну шагом с последующим соскоком.	1	Контрольный	Уметь: выполнять ходьбу с заданием по гимнастической скамейке.		
29	Игры с элементами волейбола	1	Игровой	Уметь: играть в игры с элементами волейбола		
30	Игра пионербол. Игра на внимание.	1	Игровой	Уметь: играть в пионербол по всем правилам.		

31	Эстафеты на развитие сохранных анализаторов.	1	Игровой	Уметь: выполнять эстафеты на развитие сохранных анализаторов.		
32	Резервный урок.	1				
III ЧЕТВЕРТЬ Лыжная подготовка, адаптированные подвижные и спортивные игры 10 недель 20 уроков						
33	Инструктаж по ТБ. <i>Историко-культурологический</i> аспект. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Передвижение в колонне по одному и по два, ориентируясь на голос идущих впереди.	1	Изучение нового материала	Знать: ТБ на уроках лыжной подготовки, историю лыжного спорта.		
34	Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах. Передвижение в колонне по одному и по два, ориентируясь на голос идущих впереди. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Игра «Кто быстрее?»	1	Комплексный	Уметь: передвигаться в колонне по одному и по два.		
35	Передвижение в колонне по одному и по два, ориентируясь на голос идущих впереди. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Игра «Пустое место».	1	Комплексный	Уметь: выполнять одновременно одношажный и бесшажных ход.		
36	Одновременный бесшажный ход. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Подвижная игра.	1	Комплексный	Уметь: выполнять основу техники одновременного бесшажного хода.		

37	Одновременный бесшажный ход. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Подвижная игра «Пустое место».	1	Контрольный	Уметь: выполнять основу техники одновременного бесшажного хода.		
38	Одновременный двухшажный ход. Поворот переступанием на месте. Развитие скоростных качеств, координации движений, ловкости, пространственной ориентации, смекалки.	1	Комплексный	Уметь: выполнять поворот переступанием на месте.		
39	Комбинированное торможение лыжами и палками. Совершенствование правильного падения при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м.	1	Комплексный	Уметь: выполнять комбинированное торможение лыжами и палками.		
40	Передвижение по равнинной местности в среднем темпе до 3км слабовидящие (юноши) и до 2км слабовидящие (девушки). Игра «Переставь флажок».	1	Контрольный.	Уметь: выполнять передвижение по равнинной местности в среднем темпе.		
41	Равномерное передвижение на лыжах изученными ходами. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Поворот махом на месте. Игра «Кто быстрее?».	1	Комплексный	Уметь: выполнять правильно падения при прохождении спусков.		
42	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м. Развитие ловкости, координации движений при передвижении на лыжах.	1	Комплексный	Уметь: выполнять передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м.		
43	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м. Развитие ловкости, координации движений в подвижных играх. Эстафета «ёлочкой».	1	Контрольный	Уметь: выполнять передвижение в быстром темпе на отрезках 40 – 60м.		
44	Разбег с нескольких шагов и скольжение на двух лыжах по инерции. Передвижение на лыжах ранние изученными ходами.	1	Комплексный	Уметь: выполнять повороты переступанием.		

	Основы техники торможения палками. Повороты переступанием на месте и в движении.					
45	Разбег с нескольких шагов и скольжение по инерции. Передвижение на лыжах в свободном темпе. Развитие выносливости, координации движений в подвижных играх. Повороты переступанием на месте и в движении. Игра: «Переставь флажок».	1	Комплексный	Уметь: выполнять повороты переступанием.		
46	Лыжная эстафета (на кругу 300 м). Равномерное передвижение на лыжах. Подвижная игра «Лыжники, на места».	1	Комплексный	Знать: правила игры «Лыжники на месте»		
47	Передвижение на лыжах по прямой и по дуге, ориентируясь по звуковым сигналам и по памяти, от 100 до 150м. Самостоятельное передвижение по лыжне. Повороты переступанием на месте и в движении. Подвижная игра: «Кто быстрее».	1	Контрольный	Уметь: выполнять повороты переступанием.		
48	Правила ТБ на занятиях спортивными играми. История баскетбола. Основные правила игры, основные приёмы игры. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.	1	Изучение нового материала	Уметь: выполнять ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.		
49	Баскетбол. Развитие координации и точности движений. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Игра «Подбрось-поймай»	1	Комплексный	Уметь: выполнять движения в игре «Подбрось - поймай».		
50	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра по упрощённым правилам.	1	Комплексный	Уметь: выполнять передачу мяча.		
51	Баскетбол. Ведение мяча с передачей,	1	Контрольный	Уметь: выполнять ведение		

	бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками от игрока с последующим ведением и остановкой. Учебная игра по упрощённым правилам.			мяча с последующим броском в кольцо.		
52	История голбола и торбола. Разметка площадки для игры в голбол и торбол. Основные правила игр. Ориентирования игроков на площадке. Броски в парах. Учебная игра голбол, торбол.	1	Комплексный	Уметь: выполнять броски в парах, Знать: отличия между голболом и торболом.		

Легкая атлетика

IV четверть

8 недель, 16 уроков

3	5	Правила безопасного поведения на игровых уроках и уроках легкой атлетики. <i>Историко-культурологический аспект.</i> Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки. Техника высокого старта.	1	Изучение нового материала	Знать: ТБ на уроках лёгкой атлетики, историю спорта. Уметь: выполнять упражнения, способствующие формированию правильной осанки.		
4	5	Высокий старт от 15 до 30 м. Равномерный бег с невысокой скоростью до 60 -80м по прямой. Бег до 100 м с 2- 3 ускорениями по 10 – 15м.	1	Комплексный	Уметь: выполнять высокий старт от 15 до 30 м.		
5	5	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. на результат.	1	Комплексный	Уметь: бегать с ускорением, знать технику высокого старта.		
6	5	Игровой урок. Эстафеты с элементами бега. Игра на внимание.	1	Игровой	Уметь: выполнять эстафеты с элементами бега		
57		Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бег с невысокой интенсивностью с чередованием ходьбой до 400м (50м – бегом, 30м - шагом) Техника высокого старта. Бег 60 м. на результат. Игра с элементами бега.		Контрольный	Знать: технику высокого старта.		
		Медленный бег до 2 минут. Бег с невысокой	1	Комплексный	Уметь: бегать с невысокой		

58		интенсивностью с чередованием ходьбой до 400м (50м – бегом, 30м - шагом). Бег в равномерном темпе. Бег 60 м. на результат.			интенсивностью, чередовать бег с ходьбой		
9	5	Бег на месте продолжительностью до 25сек – девочки, до 35 сек– мальчики. Бег с невысокой интенсивностью с чередованием ходьбой до 400м (50м – бегом, 30м - шагом). Бег 60 м на результат.	1	Контрольный	Уметь: бегать 60м. с максимальной скоростью.		
0	6	Ходьба на скорость (до 15 – 20мин). Специальные беговые упражнения. Стартовый разбег до 10 – 12м с высокого и низкого стартаПрыжки в длину с места на технику и результат.	1	Комплексный	Уметь: выполнять стартовый разбег до 10 – 12м с высокого и низкого старта.		
61		Игровой урок. Эстафеты с элементами бега. Игра «голбол».	1	Игровой	Уметь: выполнять эстафеты		
62		Прохождение на скорость отрезков от 50 – 100м.Стартовый разбег до 10 – 12м с высокого и низкого старта. Бег на скорость 30 – 50 – 60м. Прыжки в длину с места на технику и результат.	1	Комплексный	Уметь: бегать на скорость.		
3	6	Игровой урок. Эстафеты с элементами метания. Игра в пионербол.	1	Комплексный	Уметь: эстафеты с элементами метания.		
4	6	С разбега прыжки вверх, доставая головой, руками, ногой подвешенный мяч, сетку с мячом. Прыжки в длину с места на технику и результат. Бег с чередованием ходьбы (20м шагом, 40м бегом) до 500м.	1	Контрольный	Уметь: выполнять прыжки в длину на технику, результат.		
5	6	Игровой урок. Соревнование с элементами спринтерского бега. Игра «мини-футбол».	1	Игровой	Уметь: играть в мини-футбол по упрощённым правилам		
6	6	Ходьба на скорость (до 15 – 20мин). Бег в медленном темпе до 8 – 12мин. Бег на 100м с различного старта. Метание гранаты с места на технику выполнения, с	1	Комплексный	Уметь: выполнять метание с предварительным определением расстояния до звукового сигнала		

	предварительным определением расстояния до звукового сигнала (юноши – от 10 до 30м, девушки – от 5 до 20м).					
6 7	Игровой урок. Эстафеты с элементами бега и передачи эстафетной палочки. Эстафета 4 х 100м.	1	Игровой	Уметь: выполнять эстафеты с элементами бега и передачи эстафетной палочки.		
68	Резервный урок.	1				

9 КЛАСС

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

1 четверть

8 недель, 16 урока

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды деятельности обучающихся	Дата проведения	
					По плану	фактически
1.	Первичный инструктаж ТБ на уроках по легкой атлетике и подвижным играм. Основные правила соревнований в беге, прыжках. Эстафета.	1	Комплексный	Уметь: Соблюдать правила безопасного поведения на уроках по л/атлетике.		
2.	<i>Историко-культурологический аспект:</i> Легкая атлетика- один из древнейших видов спорта Совершенствование спринтерского бега на месте и в движении. Низкий старт и стартовый разбег до 60м.	1	Изучение нового материала	Знать историю современных Олимпийских игр, их связь с традициями Древней Греции; знать понятие ."старта. бег по дистанции. финиширование.		
3.	Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств в эстафетах и подвижных играх. Бег на 30 м.	1	Игровой	Уметь управлять своими эмоциями в играх.		
4.	Овладение двигательными действиями спринтерского бега по	1	Комплексный	Уметь выполнять низкий старт; тренироваться в		

	дистанции. Бег с низкого старта по сигналу с заданием догнать катящийся впереди озвученный мяч.			задании с озвученным мячом.		
5.	Развитие быстроты и выносливости. Специально беговые упражнения. Бег 60 м на технику выполнения по звуковому сигналу с высокого старта	1	Комплексный	Уметь выполнять специальные беговые упражнения.		
6.	Игровой урок. Комплекс ОРУ. Игры, эстафеты на развитие быстроты, выносливости. Специально беговые упражнения из различных исходных положений 3x10 м.	1	Игровой	Уметь взаимодействовать с игроками по команде; контролировать свои действия, в соответствии с поставленной задачей.		
7.	Овладеть техникой низкого старта по дистанции до 60м. Игровое задание со звуковым мячом в парах.	1	Комплексный	Уметь владеть основами техники низкого старта; распределять силы по дистанции. "		
8.	Совершенствовать серию беговых упражнений Бег на 60 м с низкого старта.	1	Контрольный	Уметь: выполнять низкий старт, пробегать 60м. Знать: правила соревнований по бегу..		
9.	Игровой урок. Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости Передача мяча в парах. Метание мяча в цель.	1	Игровой	Уметь учиться в команде; владеть знаниями о физических качествах в игровой деятельности.		
10.	Совершенствование комплекса упражнений с мячами. Передача большого мяча в парах одной и двумя руками. Метание гранаты на звуковой сигнал.	1	Комплексный	Уметь самостоятельно составлять комплекс упражнений с мячами. Знать последовательность упражнений		
11.	Ходьба со сменой направления, на звуковой сигнал. Комплекс ОРУ с предметами. Метание мяча на технику с места и с разбега в 3-5	1	Комплексный	Уметь: выполнять метание теннисного мяча с 3-5 шагов. Знать: правила соревнований в метаниях.		

	шагов.					
12.	Игровой урок. Развитие координационных способностей. Ходьба с глубокими выпадами. Метание теннисного мяча на технику.	1	Игровой	Знать основные двигательные качества; уметь управлять своими эмоциями.		
13.	Развитие выносливости Медленной бег до 6 мин. Броски набивного мяча разными способами одной и двумя руками. Метание гранаты на технику.	1	Контрольный	Знать технику выполнения метания гранаты. Уметь анализировать, искать и исправлять ошибки в метании.		
14.	Комплекс ОРУ на развитие координационных способностей. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину.	1	Комплексный	Анализировать допущенные ошибки. Знать понятие двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости.		
15.	Развитие гибкости, координации. Комплекс ОРУ на развитие силовых способностей. ОФП. Прыжок в длину на технику выполнения.	1	Контрольный	Знать технику прыжка в длину; уметь энергично отталкиваться. Выполнять самостоятельно комплекс упражнений на осанку.		
16.	Резервный урок.	1	Комплексный			
17.	Правила Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упр. на месте, в движении. Комплекс подводящих упражнений. в гимнастической комбинации из ранее изученных элементов	1	Комплексный	Знать: основной гимнастический инвентарь и правила безопасной работы с ним.		
18.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Упражнения на развитие силы рук.. Лазанье на г/скамейке.	1	Совершенствован ие	Уметь: выполнять комплекс упражнений на гибкость; Знать: историю возникновения гимнастических упражнений, игр, эстафет.		
19.	Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие координации	1	Контрольный	Уметь выполнять строевые упражнения;		

	и равновесии. Упражнения на бревне, скамейке			последовательность заданий на бревне, скамейке.		
20	Совершенствование комплекса ОРУ на шведской стенке. Лазанье по г/скамейке. Комплекс ОФП .		Комплексный	Уметь выполнять комплекс упражнений на шведской стенке.		
21	Развитие координации в игре голбол. Комплекс упражнений с мячами. Игра в голбол		Комплексный	Знать последовательность заданий с мячами; уметь взаимодействовать с игроками в команде.		
22	Совершенствование висов на гимнастических снарядах. Овладеть специальными приемами в баскетболе.		Комплексный	Уметь выполнять висы; владеть техникой элементов в баскетболе.		
23	Игровой урок .Совершенствование упражнений в равновесии, гибкости .Висы на шведской стенке. Подвижная игра на внимание.	1	Игровой	\ Уметь организовывать совместную деятельность со сверстниками в игре.		
24	Развитие гибкости. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. .Комплекс упражнений на шведской стенке Висы и упоры.	1	Контрольный	Корректировка техники выполнения упражнений. .		
25	Развитие координационных способностей в игре. Броски и ловля большого мяча в парах. Игра на ловкость	1	Игровой	Уметь развивать двигательные способности в игре.		
26	Развитие силовых способностей в играх, эстафетах.. Овладение комплекса упражнений с набивными мячами.	1	Игровой	Уметь организовывать совместную деятельность со сверстниками.		
27	Совершенствование комплекса упражнений на укрепление мышц рук, ног, туловища .ОФП Упражнения в равновесии. .	1	Комплексный	Уметь владеть основами самоконтроля и самооценки мышечных ощущений в развитии силовых качеств и		

				равновесии.		
28	Резервный урок.					
29	Строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз. Игра на внимание	1	совершенствован ие	Уметь: выполнять упражнения на гимнастической стенке		
30.	Строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения на гимнастической стенке. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз. Ходьба приставными шагами по низкому бревну боком с грузом на голове.	1	совершенствован ие	Уметь: выполнять упражнения на гимнастической стенке.		
31.	Строевые упражнения; на месте и в движении. Ходьба приставными шагами по низкому бревну боком с грузом на голове. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком.	1	контрольный	Уметь: выполнять ходьбу приставными шагами по низкому бревну боком с грузом на голове.		
32.	Резервный урок					
33.	Правила ТБ на уроках адаптированных и подвижных игр. Правила спортивных соревнований по баскетболу, голболу, торболу. Броски и ловля мяча на звуковой, сигнал.	1	Комплексный	Знать: правила игры по голболу. Уметь содержать в порядке спорт инвентарь и оборудование		
34.	Комплекс ОФП на укрепление мышц рук, ног, туловища. Броски мяча в парах Эстафета с мячом.	1	Комплексный	Уметь: развивать скоростные способности с помощью игр		
35.	Овладение техники броска мяча в голболе. Ловля мяча без зрительного	1	Контрольный	Уметь передвигаться на площадке на звуковой		

	контроля. Учебная игра с применением переходов и передач мяча..			сигнал.		
36.	Игровой. Развитие скоростно-силовой выносливости в играх.. Комплекс упражнений на силу мышц спины ,рук, туловища. Учебная игра с заданием	1	Игровой	Уметь анализировать свои ошибки в игре..		
37.	Совершенствование ориентировки на площадке. Специальные упражнения с мячом, подводящие упражнения к броску. Передвижение на звук мяча. Правила игры в голбол. Игра...	1	Комплексный	Знать: правила проведения соревнований по адаптированным играм; выполнять элементы различных видов в голболе		
38.	Развитие скоростно-силовых качеств в баскетболе Перекачивание озвученного мяча в парах. Броски мяча в корзину на звуковой сигнал .Передача мяча в движении	1	Контрольный	Знать: основные стойки баскетболиста. :		
39.	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. Одежда, обувь и лыжный инвентарь	1	Комплексный	Уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудования.		
40.	Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении лыж. Передвижение на лыжах в колонне по одному попеременным двухшажным ходом .	1	Комплексный	Тренироваться в самостоятельном прикреплении лыж. Уметь планировать режим, обеспечивать сочетание нагрузки и отдыха.		
41.	Совершенствование одновременного одношажного хода. Повороты на месте. "Скандинавская "ходьба с палками.	1	Комплексный	.Овладеть новыми способами "скандинавской ходьбы".		
42.	Развитие выносливости и	1	Комплексный	Уметь владеть		

	координации в эстафетах.. Техника движений попеременным двухшажным и одновременно двухшажным ходом. .			координационными способностями в играх		
43.	Овладение техникой одновременного одношажного хода. Повороты на месте, в движении Развитие силы и координации.	1	Контрольный.	Владеть знаниями о. технике одновременного одношажного хода		
44.	.Специальные упражнения лыжника. Торможение «плугом». Обучение подъёму «ёлочкой», «лесенкой» "Скандинавская "ходьба- 500м	1	Комплексный	Уметь отличать способы подъемов: "елочкой", "лесенкой".		
45.	Игровой. Техника торможения одной и двумя палками с боку лыж."Скандинавская ходьба"на время.	1	Игровой	Уметь организовывать совместную деятельность со сверстниками.		
46.	Ходьба на учебной лыжне с переходами с попеременных ходов на одновременные до 1,5 км	1	Комплексный	Уметь выполнять технику попеременного хода и одновременного; контролировать дыхание при ходьбе на лыжах.		
47.	Техника выполнения одновременного одношажного и двушажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км. Игра на внимание, ловкость	1	Комплексный	Анализировать допущенные ошибки в технике одношажного и двушажного ходов.		
48.	Совершенствовать одновременный одношажный ход в эстафете.. Повороты на месте. "Скандинавская "ходьба с палками.	1	Игровой	Осуществлять самоконтроль процесса и результатов деятельности		
49.	Комплекс дыхательной гимнастики Терминологический диктант	1	Контрольный	Знать терминологию по пройденному материалу.		
50.	Резервный урок.	1				
51.	Резервный урок.	1				

52.	Резервный урок	1				
4 четверть 8 недель, 16 уроков Легкая атлетика.						
53.	Правила ТБ на уроках легкой атлетики и подвижным играм. Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки. Прыжки в длину с места.	1	Комплексный	Знать: Основные требования на игровых уроках и уроках л/а.; упражнения способствующие формированию правильной осанки.		
54.	<i>Историко-культурологический аспект Легкая атлетика на Олимпийских играх.</i> Медленный бег до 6 мин. Правила соревнований по прыжкам. Прыжки в длину на технику.	1	Комплексный	Овладение знаниями по истории спорта Знать и применять на практике правила соревнований по прыжкам в длину .		
55	Игровой урок. Развитие скоростно-силовых способностей в спортивных играх, эстафетах. Прыжки на скакалке.	1	Игровой	Уметь: взаимодействовать с игроками команды.		
56	Овладение двигательными способностями в прыжках в длину. Ходьба ,многоскоки на месте и в движении по звуковому сигналу. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплексный	Уметь: выполнять упражнения на технику выполнения прыжка в длину с разбега.		
57	Развитие скоростно-силовых способностей в спортивные игры, эстафетах. Прыжки в длину на технику выполнения. Тройной прыжок.	1	Комплексный	Уметь: выполнять прыжок в длину на технику.		
58	Игровой урок. Развитие координации, ловкости средствами адаптированных спортивных игр и эстафет.	1	Игровой	Оценивать свой результат в игровой деятельности..		
59.	Совершенствование комплекса дыхательной гимнастики. Прыжок в	1	Контрольный	Уметь выполнять прыжок с энергичным отталкиванием.		

	длину .					
60.	Развитие скоростно-силовой выносливости. Бег на 60 м в индивидуальном темпе (с ориентировкой на звуковой сигнал).	1	Комплексный	Знать: подводящие упражнения к выполнению спринтерского бега.		
61.	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой .Броски мяча в парах по звуковому сигналу. Челночный бег на звуковой сигнал. Бег на 30 м.	1	Комплексный	Уметь: выполнять бег с ориентировкой на звуковой сигнал. Закреплять знания о старте, беге по дистанции и финишировании		
62.	Комплекс ОРУ на осанку. Ходьба с изменением темпа шага, с переходом на бег .Бег по дистанции 60 м на технику.	1	Комплексный	Уметь: выполнять ускорение, распределять силы по дистанции. Знать: технику выполнения низкого старта		
63.	Ходьба с изменением темпа шага, с переходом на бег . Бег по дистанции 60 м на результат	1	Контрольный	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью.		
64.	Игровой урок. Развитие скоростно-силовых способностей в подвижных играх и эстафетах. Метание мяч на технику. .	1	Игровой	Тренироваться выполнять силовые и координационные упражнения в играх.		
65.	Игровой урок. Развитие быстроты и скоростно-силовые качества. Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча на технику выполнения	1	Игровой	Уметь взаимодействовать с игроками в играх, эстафетах; содержать в порядке спорт. инвентарь.		
66.	Передача мяча в парах на звуковой сигнал. Передача мяча в парах .Эстафета с мячом.	1	Комплексный	Уметь: правильно выполнять броски набивного мяча.		
67.	Игровой. Имитация эстафеты с передачей л/атлетической палочки. Броски и ведение мяча на месте и в движении.	1	Игровой	Уметь взаимодействовать в команде в эстафетах .		
68.	Резервный урок.	1				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс (68 часов, в неделю 2 часа)

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды деятельности обучающихся	Дата проведения	
					По плану	фактически
1 четверть 8 недель, 24 урока. Легкая атлетика.						
1	Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Правила личной гигиены и здоровье. Специальные беговые упражнения.	1	Вводный	Уметь соблюдать правила безопасного поведения на уроках		
2	Бег. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью. Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, развитие скоростных возможностей.	1	Совершенствование	Уметь пробегать 30 м с высокого старта		
3	Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам эстафет и подвижных игр.	1	Комплексный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 20 м.		
4	Бег различной силы и интенсивности (4-6 повторений). Подводящие упражнения в метании гранаты.	1	Комплексный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		
5	Бег до 100м с 2-3 ускорениями по сигналу по 15-20м с последующим свободным бегом 2-3 повторения. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	1	Контрольный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м. Знать содержание текущего материала.		
6	Игровой урок. Развивать выносливость по средствам подвижных игр и эстафет.	1	Комплексный	Знать: Технику выполнения прыжка в длину с места.		
7	Теоретические сведения: влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств. Правила личной гигиены и здоровье. Специальные беговые упражнения.	1	Комплексный	Уметь прыгать в длину с места.		
8	Бег. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и отрезках с различной интенсивностью. Низкий старт до 10–15м, бег с ускорением 40–50м, развитие скоростных возможностей.	1	Комплексны	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках в длину с места		
9	Игровой урок. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам эстафет и подвижных игр.	1	Комплексный	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.		
10	Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и в	1	Комплексный	Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию		

2 четверть 8 недель, 16 уроков.

Гимнастика

1 7	Повторный инструктаж по ТБ в гимнастике. История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Утренняя гимнастика	1	Совершенствовани е	Уметь выполнять перестроения. Выучить комплекс утренней гимнастики.		
1 8	Строевые упражнения. Поворот на ходу кругом. Перемена направления движения поворотами. ОРУ на месте. Подвижная игра.	1	Совершенствовани е	Уметь выполнять переход из одного вися в другой.		
1 9	Упражнения в равновесии (на бревне). Ходьба по бревну приставными шагами. Приседание и повороты в приседе. Подвижная игра.	1	Совершенствовани е	Уметь: выполнять упражнения в равновесии.		
2 0	Строевые упражнения. ОРУ с предметом. Упражнения в равновесии (на бревне). Ходьба по бревну приставными шагами. Приседание и повороты в приседе. Подвижная игра.	1	Совершенствовани е	Уметь выполнять опорный прыжок. Знать: терминологию по текущей теме.		
2 1	Строевые упражнения. ОРУ с предметом. Бревно (высота 70 – 80см) различные упражнения в парах, равновесие «ласточка». Ходьба по бревну с различными положениями рук и ног с остановкой в положении равновесия поперек и продольно «ласточка». Ходьба с поворотами на 180 ⁰ . Подвижная игра.	1	Контрольный	Корректировка техники выполнения упражнений. Знать: терминологию по текущей теме.		
2 2	Переход с бега на шаг и наоборот. «Улитка». ОРУ с предметом. Перелезание и подлезание в играх.	1	Совершенствовани е	Уметь: владеть техникой опорного прыжка способами: «вскок в упор присев».		
2 3	Приседание и повороты в приседе. Различные повороты на 270 и 360 градусов	1	Совершенствовани е	Уметь выполнять равновесие. Знать: терминологию по текущей		

	с остановкой на носках. Ходьба по наклонной плоскости. Прыжок со сменой ног в равновесие «ласточка». Подвижная игра.			теме.		
2 4	Строевые упражнения. ОРУ с предметом. Ходьба с несложными движениями рук, ног, с поворотом на 90 ⁰ , 180 ⁰ . Ходьба по наклонной плоскости. Различные повороты на 270 ⁰ и 360 ⁰ с остановкой на носках. Развитие координационных способностей в подвижных играх и эстафетах.	1	Совершенствовани е	Уметь выполнять комбинацию на бревне. Знать: терминологию по текущей теме.		
25	Строевые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелезанием. Ходьба с несложными движениями рук, ног, с поворотом на 90 ⁰ , 180 ⁰ . Подвижная игра.	1	Совершенствовани е	Уметь выполнять комбинацию на бревне. Знать: терминологию по текущей теме.		
2 6	Строевые упражнения. ОРУ с мячами. Удержание на голове груза весом 700гр, ходьба с грузом. Повороты на носках переступанием направо и налево на бревне, скамейке. Упор сидя с высоким углом. Подвижная игра.	1	Совершенствовани е	Уметь выполнять комбинацию на бревне. Знать: терминологию по текущей теме.		
2 7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. ОРУ в парах. Удержание на голове груза 1 кг, ходьба с этим грузом. Динамические упражнения на 12 – 14 счетов, стоя на одной ноге. Игра на развитие внимания.	1	Совершенствовани е	Уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах. Знать: терминологию по текущей теме.		
2 8	Строевые упражнения; на месте в движении. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Акробатические связки из ранее изученных элементов. Лазание по канату в два и три приёма. Развитие прыгучести, равновесия в подвижных играх.	1	Совершенствовани е	Уметь: Выполнять основные элементы акробатической комбинации		

2 9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. ОРУ в парах. Удержание на голове груза 1 кг, ходьба с этим грузом. Динамические упражнения на 12 – 14 счетов, стоя на одной ноге. Игра на развитие внимания.	1	Совершенство ван.	Уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах.		
3 0	Игровой урок. Эстафеты с баскетбольными мячами	1	Совершенство ван.	Уметь выполнять элементы баскетбола в игровой ситуации.		
3 1	Строевые упражнения в движении.	1	Совершенство ван.	Уметь выполнять лазание по канату в два и три приёма.		
3 2	Резервный урок. Игровой урок. Эстафеты с элементами волейбола.	1	Совершенство ван.	Уметь выполнять элементы волейбола.		
33	Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Первая помощь при травмах. Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снятия лыж с жесткими и автоматическими креплениями.	1	Изучение нового материала	Знать: Основные требования к занятиям лыжной подготовки. Уметь: правильно подбирать лыжи по весу и росту. Разбираться в беговых и беговых – коньковых лыжах.		
34	Комбинированные ходы. Совершенствование ранее изученных подводящих упражнений и способов передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах в колонне по одному с сохранением дистанции 2-3м. Игра.	1	Комплексный	Уметь: безопасно передвигаться с лыжами на плече.		
35	Комбинированные ходы. Совершенствование ранее изученных подводящих упражнений и способов передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах в колонне по одному с сохранением дистанции 2-3м. Игра «Пустое место».	1	Комплексный	Уметь: выполнять лыжный одношажный и двухшажный ход.		
36	Комбинированные ходы. Совершенствование ранее изученных	1	Комплексный	Уметь: выполнять основу техники одновременного бесшажного хода.		

	подводящих упражнений и способов передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах в колонне по одному с сохранением дистанции 2-3м.					
37	Полуконьковый одновременный ход. Одновременный коньковый одношажный ход. Совершенствование ранее изученных подводящих упражнений и способов передвижения на лыжах. Подвижная игра.	1	Контрольный	Уметь: выполнять полуконьковый ход.		
38	Полуконьковый одновременный ход. Одновременный коньковый одношажный ход. Развитие скоростных качеств, координации движений, ловкости, пространственной ориентации, смекалки.	1	Комплексный	Развитие скоростных качеств, координации движений, ловкости, пространственной ориентации, смекалки		
39	Одновременный коньковый одношажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Полуконьковый одновременный ход. Подвижная игра.	1	Комплексный	Уметь передвигаться на лыжах на спусках.		
40	Одновременный коньковый одношажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Полуконьковый одновременный ход. Игра.	1	Изучение нового материала	Уметь передвигаться на лыжах на спусках.		
41	Одновременный коньковый одношажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Формирование навыка быстрого передвижения на лыжах при спуске в эстафетах. Игра.	1	Совершенствование	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.		
42	Одновременный коньковый одношажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Совершенствование подъёмов, спусков, поворотов и торможений изученными	1	Контрольный.	Уметь распределять силы по дистанции.		

	способами на склонах от 4 ⁰ до 10 ⁰ . Игра.					
43	Совершенствование подъёмов, спусков, поворотов и торможений изученными способами на склонах от 4 ⁰ до 10 ⁰ . Одновременный коньковый одношажный ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Игра.	1	Совершенствование	Знать: основные стойки лыжника. Уметь: выполнять основу техники спуска с гор.		
44	Совершенствование подъёмов, спусков, поворотов и торможений изученными способами на склонах от 4 ⁰ до 10 ⁰ . Одновременный двушажный коньковый ход. Развитие ловкости, координации движений в подвижных играх. Эстафета «слалом».	1	Комплексный	Уметь: выполнять повороты и подъёмы. Знать технику выполнения поворота на месте.		
45	Совершенствование подъёмов, спусков, поворотов и торможений изученными способами на склонах от 4 ⁰ до 10 ⁰ . Одновременный двушажный коньковый ход. Развитие ловкости, координации движений в подвижных играх. Эстафета «слалом».	1	Совершенствование	Уметь: выполнять повороты и подъёмы. Знать технику выполнения поворота на месте.		
46	Повторное прохождение отрезков 50 – 60м или 150 – 200м. Прохождение на скорость отрезков дистанции от 150 м до 500 м. Эстафета.	1	Совершенствование	Уметь: выполнять повороты и подъёмы.		
47	Прохождение на скорость отрезков дистанции от 150 м до 500 м. Повторное прохождение отрезков 50 – 60м или 150 – 200м. Эстафета «ёлочкой».	1	Комплексный	Уметь: распределять силы на дистанции.		
48	Прохождение на скорость отрезков дистанции от 150 м до 500 м. Повторное прохождение отрезков 50 – 60м или 150 – 200м. Эстафета «ёлочкой».	1	Контрольный	Знать: критерии оценивания.		

49	Прохождение на скорость отрезков дистанции от 150 м до 500 м. Повторное прохождение отрезков 50 – 60м или 150 – 200м. Игра: «Карельская гонка».	1	Совершенствовать	Знать: основу техники торможения палками. Уметь: проходить дистанцию.		
50	Повторное прохождение отрезков 50 – 60м или 150 – 200м. Прохождение на скорость отрезков дистанции от 150 м до 500 м. Спуск со склонов в разных стойках. Развитие выносливости, координации движений в подвижных играх. Игра: «Карельская гонка».	1	Комплексный	Уметь: распределять свои силы по дистанции.		
51	Повторное прохождение отрезков 50 – 60м или 150 – 200м. Прохождение на скорость отрезков дистанции от 150 м до 500 м. Спуск со склонов в разных стойках. Подвижная игра: «Лыжники на места».	1	Совершенствовать	Знать: основные стойки лыжника. Уметь: распределять свои силы по дистанции.		
52	Равномерное передвижение на лыжах на равнинной местности от 1км (девушки), до 1,5 км (юноши). Повторное передвижение на отрезках 40 – 50м и 100 – 120м. Подвижная игра: «Лыжники на места». Приём контрольных нормативов.	1	Комплексный	Уметь: выполнять различную технику лыжного хода, спуска и подъёма, торможение на оценку.		

4 четверть 8 недель, 16 уроков

Легкая атлетика

№	Тема урока, основное содержание	Кол-во часов	Тип урока	Основные виды деятельности обучающихся	Дата проведения	
					По плану	фактически
53	Правила безопасного поведения на игровых уроках и уроках л/а. Закрепление и совершенствование навыков правильной осанки. Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники	1	Совершенствование	Знать: Основные требования на игровых уроках и уроках л/а. Упражнения способствующие формированию правильной осанки.		

	передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).					
54	Футбол. Удары по мячу и остановка мяча: удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя).	1	Комплексный	Уметь: выполнять смешанные висы, лазание.		
55	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Развивать силовые способности.	1	Контрольный	Уметь: выполнять упражнения на брюшной пресс.		
56	Спортивные игры. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Подвижные игры с элементами волейбола		Комплексный	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.		
57	Игровой урок. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол, футбол.	1	Комплексный	Уметь: играть в пионербол по упрощённым правилам.		
58	Адаптированные спортивные игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол, футбол.	1	Контрольный	Уметь: демонстрировать технику приема и передачи мяча.		
59	Специальные беговые и прыжковые упражнения на отрезках до 20 – 25м. Прыжки на одной, двух ногах на месте. Медленный бег с подскоком вверх через 1 – 2 – 4 – 6 шагов до 60м.	1	Комплексный	Уметь выполнять специальные прыжковые упражнения.		
60	Игровой урок. Эстафеты. Игра в волейбол.	1	Комплексный	Уметь: играть по упрощённым		

	Мини – футбол.			правилам		
61	Специальные беговые упражнения на месте и на отрезках до 30м. Повторный бег на отрезках до 40м с хода. Метание гранаты.	1	Комплексный	Уметь выполнять бег с ускорением. Знать технику низкого старта.		
62	Специальные беговые упражнения. Повторный бег на отрезках до 40м с хода. Бросание и толкание набивного мяча двумя руками и одной рукой (3кг – юноши, 2кг – девушки): толчком от груди, с 1 – 3 шагов броски из-за головы.	1	Комплексный	Уметь выполнять бег с ускорением. Знать технику метания гранаты.		
63	Игровой урок. Эстафеты с элементами метания. Игра в волейбол, футбол.	1	Комплексный	Уметь выполнять правильно технические действия		
64	Бег с переменной скоростью на дистанции от 100 до 200м. Бросание и толкание набивного мяча двумя руками и одной рукой (3кг – юноши, 2кг – девушки): толчком от груди, с 1 – 3 шагов броски из-за головы. Метание гранаты весом 500гр с места.	1	Контрольный	Уметь выполнять метание гранаты с места. Знать технику метания гранаты.		
65	Легкий бег группой 10 – 12 человек до 400м – юноши, до 300м – девушки. Медленный бег по дистанции 5 – 9 мин. Метание гранаты двумя руками из-за головы с 3-х шагов. Бег по дистанции 60м на время.	1	Комплексный	Уметь выполнять метание гранаты с 3-х шагов разбега.		
66	Игровой урок. Соревнование с элементами спринтерского бега. Игра в мини-футбол.	1	Совершенство вать	Уметь бегать с ускорением.		
67	Игровой. Эстафеты с элементами низкого старта и передачи эстафетной палочки.	1	Совершенство вание	Уметь правильно передавать эстафетную палочку.		
68	Резервный урок.	1				