

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РК
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 7» г. Воркуты

РАССМОТРЕНО
педагогическим советом
протокол № 1 от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ ГОУ РК «С(к)ШИ №7»
№325 от 08.08.2020г.

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по курсу «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 6-9 классы
в условиях реализации БУП О УО/ИН
вариант 1

Программа разработана
учителем Лиличенко Д.С...,
без категории

Воркута

Раздел I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления данной рабочей программы являются:

- Приказ Министерства образования РФ от 10 августа 2012 г. № 01-2205 "Об утверждении Базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида" (1 вариант);
- Примерная программа для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида автора В.В. Воронковой. – Москва: Владос, 2012 г.

Рабочая программа по физической культуре В.Н. Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой составлена на основе авторской программы, включённой в сборник «Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида» под редакцией Воронковой В.В. (Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 8-е издание, Москва, «Владос», 2012 год.).

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ: пояснительную записку; календарно-тематический план; требования к уровню подготовки учащихся; нормы оценивания учебно-познавательной деятельности учащихся; перечень программно-методического обеспечения;

Цель данного курса является всестороннее гармоничное развитие личности. Оно тесно связано с умственным, моральным, трудовым и эстетическим воспитанием.

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Задачи образовательные:

- укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию.
- Формировать, развить и совершенствовать двигательные навыки и умения.
- Стремиться к коррекции и компенсации нарушений в процессе обучения.
- Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развить физические качества.
- Создавать условия для реализации потребностей детей в двигательной активности.

Задачи воспитательные:

- Пропагандировать на уроках физкультуры здоровый образ жизни.
- С детства приучать учащихся к выполнению утренней зарядки, закаливанию.
- Обеспечить физическое и психическое благополучие ребенка.

Коррекционно-развивающие задачи данного курса.

Ввиду психологических особенностей детей с нарушением познавательной деятельности, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития:

- развитие мелкой моторики и пальцев рук;

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- коррекция и развитие восприятия, представлений, ощущений;

- коррекция и развитие памяти;
- коррекция и развитие внимания;
- формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина);
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- **Развитие различных видов мышления:**
- развитие наглядно-образного мышления;

Развитие основных мыслительных операций:

- развитие умения сравнивать, анализировать;
- развитие умения выделять сходство и различие понятий;
- умение планировать деятельность.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;
- формировать умение преодолевать трудности;
- воспитывать самостоятельность в принятии решения;
- формировать адекватность чувств;
- формировать устойчивую и адекватную самооценку;
- формировать умение анализировать свою деятельность;
- воспитать правильное отношение к критике.

Данная программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю в 6-9 классах). Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний, формирование базовых компетентностей и универсальных учебных действий. Данная программа включает все темы, предусмотренные авторской программой учебного курса.

Изменений, внесенных в текст программы, взятой за основу, при написании нет.

Методы: наглядный, поточный, групповой.

Формами организации урока являются: фронтальная работа, индивидуальная и групповая работа.

Виды занятий: уроки, тестовые уроки на начало и конец года, на конец четвертей.

Образовательные технологии, обеспечивающие реализацию программы:

технология уровневой дифференциации.

технология развивающего обучения.

технология поэтапного формирования умственных действий.

Здоровьесбережение:

1. Соблюдение гигиенических норм: температура и свежесть воздуха, рациональность освещения зала, удачно подобранный спортивный инвентарь.;
2. Чередование видов учебной деятельности: бег, прыжки, метание, лазание, перелезание, опрос учащихся, ответы на вопросы, и др.
3. Норма: 4 - 7 видов за урок.
4. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут.
5. Количество видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма: не менее трех.
6. Чередование видов преподавания. Норма: не позже чем через 10-15 минут.
7. Поза учащихся, чередование позы (наблюдение учитель за посадкой учащихся; чередуются ли позы в соответствии с видом работы).
8. Наличие, место, содержание и продолжительность оздоровительных моментов на уроке. Норма: на 15-20 минут по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

9. Формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности к здоровому образу жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся о возможных последствиях выбора поведения и т.д.
10. Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п.
11. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения на уроке: между учителем и учениками, между учениками и учителем.
12. Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, известное высказывание с комментарием, небольшое стихотворение, музыкальная минутка и т.п.
13. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного школьниками на учебную работу. Норма: не менее 60% и не более 75 - 80%.
14. Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе, 40 минут в средней и старшей школе, 30 минут для учащихся классов компенсирующего обучения.
15. Темп окончания урока: спокойное завершение урока, учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, педагог комментирует заданное на дом задание, учитель и учащиеся прощаются.
16. Использование элементов технологии Шаталова (работа в мелких группах, «вертушка», т.е. активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую)
17. Соизмерение объёма и сложности домашнего задания с возможностями ученика (Желательны задания по трём уровням сложности)
18. Осуществление индивидуального дифференцированного подхода на уроке (дополнительные задания для слабоуспевающих детей)

Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

6 КЛАСС

1 Легкая атлетика

Теоретические сведения: Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов мышечно – сухожильного аппарата к предстоящей работе. Техника безопасности при прыжках в высоту.

Ходьба: Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег: Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Эстафетный бег. Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Прыжки: Прыжки на одной на двух ногах с поворотом налево, направо, кругом. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание: Метание мяча в вертикальную цель. Метание в вертикальную цель с отскоком от пола. Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

2 Гимнастика

Теоретические сведения :правила поведения на занятиях по гимнастике.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроения из одной колонны в две с поворотами на углах. , « короче шаг!»!» . Повороты кругом.

Упражнения общеразвивающие и коррегирующие; Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы при быстрых переходах из одног и.п. в другое. С фиксацией положения головы выполнять наклоны , повороты и туловища , руки за голову. Выпады в сторону полуприседы с различным положением рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание хватом за пояс в колоннах. Одновременные и разнонаправленные движения рук и ног.

Координация движений в прыжковых упражнениях: Ноги врозь, хлопок руками перед собой, ноги вместе, хлопок за спиной. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами руками. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя . Пружинные приседания на одной ноге в положении выпада. Упражнения для развития мышц шеи: Из и.п сидя, стоя, - наклоны головы вперед, назад. Повороты головы вправо, влево. Упражнения для развития мышц туловища: Круговые движения туловища, повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе, поочередное поднятие ног, руки вдоль туловища. Упражнения для укрепления мышц голеностопа: И.П. -стоя перед опорой, носки ног на брус высотой до 5см. удерживание веса своего тела на носках ног. И.П. – стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя. Удержание стойки на пятках ,сгибая ступни к голени. Упражнения на дыхание: Полное глубокое дыхание из различных и.п. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений. Упражнения для расслабления мышц: Из и.п. стоя, ноги врозь: повороты туловища вправо, влево с расслабленным поясом верхних конечностей. Потряхивание мышцами голени и бедра, не касаясь пола ногой. Упражнения для формирования правильной осанки: упражнения с удержанием груза, повороты туловища, повороты кругом. Приседания. Передвижения по наклонной скамейке, по вис на гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на

месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с по мощью; кувырок назад в упор присев.

Висы и упоры: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь.

Лазанье и перелезание : лазание по гимнастической стенке в чередовании с различными способами. Лазанье по канату. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Перелезание через последовательно положенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Прыжки: Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую руку.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Равновесие. Упражнения с гимнастической скамейкой. Равновесие на одной ноге на скамейке. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках. Соскоки с бревна сохранением равновесия. Простейшие упражнения из ранее изученных упражнений.

3 баскетбол, волейбол, пионербол.

Баскетбол:

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение

заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

4 катание на санках и лыжах Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3,5 км Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»; Подъемы «елочкой»; торможение «упором»; Спуски основной стойке по прямой и наискось.

7 КЛАСС

1 Легкая атлетика:

теоретические сведения: Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Ходьба: продолжительная ходьба до 20-30 мин в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

Бег: Бег по виражу. Бег с переменной скоростью до 5 минут. Эстафеты. Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Прыжки: Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту, способом «перешагивание.» Моноскоки с места и разбега на результат. Прыжки со скакалкой до 2 минут.

Метание: Метание набивного мяча весом 2-3 кг. Двумя руками снизу, из за головы, через голову. Толкание набивного мяча на дальность. Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

2 Гимнастика

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Основные положения и движения головы, конечностей, туловища: Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных

исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов. Упражнения на дыхание: Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). Преодоление нескольких препятствий различными способами.

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической палкой.

3 баскетбол, волейбол.

Баскетбол: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Волейбол: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки,

ускорения). Техника приема и передач мяча: Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Техника прямого нападающего удара: Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

4 катание на санках и лыжах

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4 км. Повороты: на месте махом; Подъемы: «елочкой»; торможение «упором»; Спуски: преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игры: «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием»

8 КЛАСС

1 Легкая атлетика

Теоретические сведения: правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Ходьба: Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по пересеченной местности до 3-5 км. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя..

Бег: Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 минут. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя – 6 минут. Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: девочки 500 метров, мальчики 500 метров. Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100м(барьеры высотой до 40-60см). Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50м. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Прыжки: Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание: Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Толкание набивного мяча до 3 кг со скачка в сектор. Броски набивного мяча весом до 3 кг. Двумя руками снизу, из за головы, от груди чрез голову на результат.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

2 Гимнастика

Строевые упражнения. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища: Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов. Упражнения на дыхание: Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега. Упражнения для развития мышц кистей и пальцев: Круговые вращения кистями рук. Перекатывание большого теннисного мяча между ладонями. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп: круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки. Подъем на носки стоя, в движении. Упражнения для укрепления туловища рук и ног: сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу, в различных плоскостях, и различной расстановкой рук. Упражнения для расслабления мышц: Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями – потряхиваниями конечностями. Упражнения для развития координации движений: поочередные разнонаправленные движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение всех исходных положений без контроля по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением дистанции.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Переноска грузов и передача предметов: переноска одного ученика двумя, переноска гимнастического бревна на расстояние. Переноска набивных мячей сидя, в колонне по одному, различными способами.

Акробатические упражнения: мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением.

Висы и упоры: мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой. Вскок в упор присев на бревно с помощью и сохранением равновесия. Передвижение по бревну шагом, бегом повороты, приставной шаг. Простейшие комбинации на бревне.

3 баскетбол, волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола.

4 катание на санках и лыжах

Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Повороты: на месте махом; Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»; Спуски: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

9 КЛАСС

1 Легкая атлетика

Теоретические сведения: практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Ходьба: Ходьба в быстром темпе от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы. Бег: Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности,

Прыжки: Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны

Метание: метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. И броски набивных мячей весом до 3 кг. Метание деревянной гранаты в цель и на дальность с места и разбега. Толкание ядра (3-4кг) с места, стоя боком по направлению толчка. Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

2 Гимнастика Теоретические сведения: Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении. Упражнения коррегирующие и общеразвивающие. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево, то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: левь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо., то же с разведением рук в стороны. Соединение различных положений и движений рук при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций. Упражнения на дыхание: Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью, на управление дыханием, на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки. Упражнения для развития мышц кистей и пальцев: Круговые вращения кистями рук. Перекачивание большого теннисного мяча между ладонями. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп: круговые движения стопой по часовой стрелке ,против часовой стрелки. Подъем на носки стоя, в движении. Упражнения для укрепления туловища рук и ног: сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу, в различных плоскостях, и различной расстановкой рук. Упражнения для расслабления мышц: Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями – потряхиваниями конечностями. Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно –силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди ,и мышцы тазобедренного сустава. Упражнения для расслабления мышц: Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями – потряхиваниями конечностями. У

упражнения для развития пространственно- временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезков до 10м от ориентира ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами. Прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами, с последующим выполнением задания с закрытыми глазами. Построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам последующим построением без них. Определить отрезок времени от 5 до 15 с (подниманием рук), отметить победителя. *Элементы единоборств:* Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Прыжком подъем в упор, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись, переход в упор.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Лазание на скорость.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастической скамейке. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамейки.

- девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.

Упражнения на преодоление сопротивления: стоя на коленях и сидя в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга. Перетягивание каната, борьба за предмет.

3 баскетбол, волейбол.

Баскетбол : Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Волейбол.: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

4 катание на санках и лыжах .

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. Повороты: на месте махом; Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»; Спуски: преодоление контруклона. Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

Раздел III.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю по учебному плану).

Учебно-тематический план.(6 класс)

Содержание	Кол-во часов	Кол-во контр.	Обязательный минимум ЗУН

легкая атлетика	22	2	Знать технику безопасности на уроках физкультуры. Правила при прыжках в длину, высоту. Правильно выполнять команды учителя. Сохранять равновесие при ходьбе по наклонной поверхности. Выполнять разновидности бега.
. гимнастика	14	4	Знать технику безопасности уметь держать осанку на ограниченной поверхности. Выбирать наиболее рациональный способ переноски груза. Как избежать травм при выполнении опорного прыжка, лазания . Выполнять опорный прыжок, ноги врозь, через козла.
волейбол	16		Расстановка игроков при игре в пионербол, волейбол. Подавать боковую подачу.
баскетбол	15	-	Вести мяч с различными заданиями. Правила поведения игроков во время игры.
Катание на санках \лыжах	6	-	Знать технику безопасности при переноске и ходьбе на лыжах. Уметь поднимать носки лыж. Ходьба приставным шагом. Попеременный двухшажный ход.
ИТОГО за год	68	8	

Учебно-тематический план.(7 класс)

Содержание	Кол-во часов	Кол-во контр.	Обязательный минимум ЗУН
легкая атлетика	22	2	УДЗ: Знать технику безопасности на уроках физкультуры. Как правильно выполнять размыкание ступами. Как перестроиться из одной колонны в две, три. Правила при прыжках в длину, высоту способом « перешагивание». УДУ: Правильно выполнять команды учителя. Выполнять разновидности бега.

. гимнастика	14	2	. УДЗ: Выбирать наиболее рациональный способ переноски груза. Как избежать травм при выполнении опорного прыжка, лазания. УДУ: Лазание по канату в три приема. Выполнять опорный прыжок, ноги врозь, через козла.
волейбол	14	2	УДЗ: подавать мяч через сетку. Ловить мяч двумя руками. УДУ: боковая подача мяча через сетку.
баскетбол	12	2	УДЗ: подавать мяч через сетку. Ловить мяч двумя руками. УДУ: боковая подача мяча через сетку
Катание на санках \лыжах	6	-	УДЗ: Знать технику безопасности при переноске и ходьбе на лыжах. Уметь поднимать носки лыж. Ходьба приставным шагом. УДУ: Попеременный двухшажный ход. Одношажный ход.
ИТОГО за год	68	8	

Учебно-тематический план.(8 класс)

Содержание	Кол-во часов	Кол-во контр.	Обязательный минимум ЗУН
легкая атлетика	18	2	УДЗ: Знать технику безопасности на уроках физкультуры. Как правильно выполнять размыкание ступами. Как перестроиться из одной колонны в две, три. Правила при прыжках в длину, высоту способом «перешагивание». УДУ: Правильно выполнять команды учителя. Выполнять разновидности бега. .
. гимнастика	14	4	. УДЗ: Выбирать наиболее рациональный способ переноски груза. Как избежать травм при выполнении опорного прыжка, лазания. УДУ: Лазание по канату в три приема. Выполнять опорный прыжок, ноги врозь, через козла. Выбирать наиболее рациональный способ переноски груза

волейбол	16		УДЗ: подавать мяч через сетку. Ловить мяч двумя руками. УДУ: боковая подача мяча через сетку расстановка игроков при игре в пионербол, волейбол. Подавать боковую подачу.
баскетбол	14	2	УДЗ: подавать мяч через сетку. Ловить мяч двумя руками. УДУ: боковая подача мяча через сетку вести мяч с различными заданиями. Правила поведения игроков во время игры.
Катание на санках \лыжах	6		УДЗ: Знать технику безопасности при переноске и ходьбе на лыжах. Уметь поднимать носки лыж. Ходьба приставным шагом. УДУ: Попеременный двухшажный ход. Одношажный ход. Знать технику безопасности при переноске и ходьбе на лыжах. Уметь поднимать носки лыж. Ходьба приставным шагом.
ИТОГО за год	68	8	

Учебно-тематический план.(9 класс)

Содержание	Кол-во часов	Кол-во контр.	Обязательный минимум ЗУН
легкая атлетика	18	2	УДЗ: Знать технику безопасности на уроках физкультуры. Как правильно выполнять размыкание ступами. Как перестроиться из одной колонны в две, три. Правила при прыжках в длину, высоту способом «перешагивание». УДУ: Правильно выполнять команды учителя. Выполнять разновидности бега. Знать технику безопасности на уроках физкультуры
гимнастика	14	4	УДЗ: Выбирать наиболее рациональный способ переноски груза. Как избежать травм при выполнении опорного прыжка, лазания. УДУ: Лазание по канату в три приема. Выполнять опорный прыжок, ноги врозь, через козла. Выбирать наиболее

			рациональный способ переноски груза
волейбол	16	2	УДЗ: подавать мяч через сетку. Ловить мяч двумя руками. УДУ: боковая подача мяча через сетку расстановка игроков при игре в пионербол, волейбол. Подавать боковую подачу. Расстановка игроков при игре в пионербол, волейбол. Подавать боковую подачу.
баскетбол	14	-	УДЗ: подавать мяч через сетку. Ловить мяч двумя руками. УДУ: боковая подача мяча через сетку вести мяч с различными заданиями. Правила поведения игроков во время игры. Вести мяч с различными заданиями. Правила поведения игроков во время игры.
Катание на санках \лыжах	6	-	УДЗ: Знать технику безопасности при переноске и ходьбе на лыжах. Уметь поднимать носки лыж. УДУ: Попеременный двухшажный ход. Одношажный ход. Знать технику безопасности при переноске и ходьбе на лыжах. Уметь поднимать носки лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба приставным шагом.
ИТОГО за год	68	8	

**Раздел IV.
ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ
УЧАЩИХСЯ ЗА КУРС 6 КЛАССА**

Результаты обучения представлены в данном разделе и содержат следующие компоненты: *знать/понимать* – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; *уметь* – владение конкретными умениями и навыками.

	<i>Учащиеся должны знать:</i>	<i>Учащиеся должны уметь:</i>
<i>I уровень:</i>	как правильно выполнять перестроение из одной колонны в две .Как избежать травм при выполнении	Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений. Соблюдать

	лазания и опорного прыжка. Фазы прыжка в высоту с разбега способом перешагивание. Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Правила передачи эстафеты. Для чего нужны лыжи. Правила перехода при игре в волейбол. Правила поведения игроков во время игры в баскетбол.	дистанцию в движении .Лазать по канату в три приема. Выполнять прыжок через козла, ноги врозь, Ходить спортивной ходьбой. Бегать в медленном темпе до 5 минут. Правильно финишировать при беге на 60м. Правильно отталкиваться при прыжках в длину и высот. Метать мяч одной рукой
2 уровень:	.Как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка. Правила передачи эстафеты. Для чего нужны лыжи. Правила перехода при игре в волейбол.	Ходить спортивной ходьбой. Бегать в медленном темпе до 5 минут. Соблюдать дистанцию в движении. При игре в баскетбол передавать мяч от груди. Преодолевать на лыжах до 1 км.
3 уровень:	как правильно выполнять перестроение из одной колонны в две. Как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.	Ходить спортивной ходьбой. Правильно отталкиваться при прыжках в длину и высот. Метать мяч одной рукой. Координировать движения рук и ног при ходьбе на лыжах.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ЗА КУРС 7 КЛАССА

Результаты обучения представлены в данном разделе и содержат следующие компоненты: **знать/понимать** – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; **уметь** – владение конкретными умениями и навыками.

	<i>Учащиеся должны знать:</i>	<i>Учащиеся должны уметь:</i>
1 уровень:	как правильно выполнять перестроение из одной колонны в две. Как выполнить страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. Фазы прыжка в высоту с разбега способом перешагивание. Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Правила передачи эстафеты. Для чего нужны лыжи.	Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений. Соблюдать дистанцию в движении .Лазать по канату в три приема. Выполнять прыжок через козла, ноги врозь, Ходить спортивной ходьбой. Бегать в

	Правила перехода при игре в волейбол. Правила поведения игроков во время игры в баскетбол. Когда сколько выполняются штрафные броски в баскетболе. Знать права и обязанности игроков. Правила соревнований	медленном темпе до 5 минут. Правильно финишировать при беге на 60м. Правильно отталкиваться при прыжках в длину и высот. Метать мяч одной рукой
2 уровень:	.Как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка. Правила передачи эстафеты. Для чего нужны лыжи. Правила перехода при игре в волейбол. Правила соревнований.	Ходить спортивной ходьбой. Бегать в медленном темпе до 5 минут. Соблюдать дистанцию в движении. При игре в баскетбол передавать мяч от груди. Преодолевать на лыжах до 1 км.
3 уровень:	как правильно выполнять перестроение из одной колонны в две. Как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка. Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность.	Ходить спортивной ходьбой. Правильно отталкиваться при прыжках в длину и высот. Метать мяч одной рукой. Координировать движения рук и ног при ходьбе на лыжах.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ЗА КУРС 8 КЛАССА

Результаты обучения представлены в данном разделе и содержат следующие компоненты: *знать/понимать* – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; *уметь* – владение конкретными умениями и навыками.

	<i>Учащиеся должны знать:</i>	<i>Учащиеся должны уметь:</i>
1 уровень:	Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Как перенести одного ученика двумя разными способами. Фазы опорного прыжка. Простейшие правила судейства побегу, прыжкам, метанию. Правила передачи эстафетной палочки. Как измерить давление, пульс. Как правильно проложить учебную лыжню. Знать температурные нормы для занятий на лыжах. Каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил игры. Правила игры в волейбол. Как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе.	соблюдать интервал и дистанцию при ходьбе. Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой и без контроля зрения. Изменять направление в команде. Выполнять опорный прыжок, ноги врозь. Простейшие комбинации на бревне. Бежать с попеременной скоростью в течении 6 минут. Выполнять прыжки в высоту, длину, метать мяч. Толкать набивной мяч. Принимать мяч сверху, снизу, двумя руками через сетку. Ведение баскетбольного

		мяча в игре.
2 уровень:	. Требования к строевому шагу. Как перенести одного ученика двумя разными способами. Фазы опорного прыжка. Простейшие правила судейства побегу, прыжкам, метанию. Как правильно проложить учебную лыжню. Знать температурные нормы для занятий на лыжах. Каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил игры.	соблюдать интервал и дистанцию при ходьбе. Выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой и без контроля зрения. Изменять направление в команде. Выполнять опорный прыжок, ноги врозь. Простейшие комбинации на бревне.
3 уровень:	Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Как перенести одного ученика двумя разными способами. Фазы опорного прыжка.	Простейшие комбинации на бревне. Бежать с попеременной скоростью в течении 6 минут. Выполнять прыжки в высоту, длину, метать мяч

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ЗА КУРС 9 КЛАССА

Результаты обучения представлены в данном разделе и содержат следующие компоненты: *знать/понимать* – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; *уметь* – владение конкретными умениями и навыками.

	<i>Учащиеся должны знать:</i>	<i>Учащиеся должны уметь:</i>
1 уровень:	Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Знать, что такое строй. Как выполнять перестроения, как проводить соревнования по гимнастике. Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Виды лыжного спорта, технику лыжных ходов. Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. Что значит, « тактика игры». роль судьи при игре в баскетбол.	Выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 4-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. Пройти 3км по ровной площадке или по пересеченной местности. Пробежать в медленном темпе до 12-15 мин., бегать на короткие дистанции 100-200 метров. Прыгать в высоту, длину. Метать мяч с полного разбега. Толкать набивной мяч с толчка, весом до 3 кг. Выполнять все виды подач через сетку., ведение мяча с обводкой.
2 уровень:	. Роль судьи при игре в баскетбол. Требования к строевому шагу. Как перенести одного ученика двумя разными способами. Фазы опорного прыжка. Простейшие правила	Изменять направление в команде. Выполнять опорный прыжок, ноги врозь. Простейшие комбинации на бревне.

	судейства побегу, прыжкам, метанию. Как правильно проложить учебную лыжню. Знать температурные нормы для занятий на лыжах. Каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил игры.	Пройти 3км по ровной площадке или по пересеченной местности. Ведение мяча с обводкой.
3 уровень:	Требования к строевому шагу. Как перенести одного ученика двумя разными способами. Фазы опорного прыжка.	Простейшие комбинации на бревне. Бежать с попеременной скоростью в течении 6 минут. Выполнять прыжки в высоту, длину, метать мяч.

Раздел V. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ УЧАЩИХСЯ.

При оценивании сформированных знаний у детей с умственной отсталостью авторы различных исследований описывают 4 группы учащихся.

Первую группу составляют дети (10-15%), которые в целом правильно решают предъявляемые им задания, наиболее активны и самостоятельны в усвоении программного материала.

Для второй группы (25-35%) характерен замедленный темп усвоения учебного материала. Дети, входящие в эту группу, успешнее реализуют знания в конкретно заданных условиях, т.к. самостоятельный анализ и планирование своей деятельности у них затруднены, хотя с основными требованиями программы они справляются.

Третья группа учащихся (35-40%) отличается пассивностью, нарушением внимания, что приводит к различным ошибкам при решении задач, примеров, упражнений.

К четвёртой группе относятся дети (10-15%), которые занимаются по индивидуальной программе, т.к. основное содержание тех или иных предметов для них недоступно. Соответственно названным группам около 45% учащихся способны освоить базовый уровень знаний, 35%-минимальный необходимый (сниженный уровень) а 20% учащихся могут быть оценены лишь по результатам индивидуальных достижений. На основе этих характеристик оценку «удовлетворительно» можно поставить .выполнен от 35% до 50% заданий, оценку « хорошо» - от 50% до 65%, а оценку « очень хорошо»- свыше 65%.

В любом случае, организуя итоговую (контрольную) проверку знаний умственно отсталого школьника, следует исходить из достигнутого им минимального уровня, и из возможных оценок выбирать такую, которая стимулировала бы его учебную практическую деятельность, так как никакие нормированные стандарты и критерии невозможно с максимальной точностью « применить » к ребёнку с интеллектуальным дефектом, поэтому эти предложения носят рекомендательный характер.

Раздел VI. Описание материально- технического обеспечения образовательного процесса

Литература (основная и дополнительная)

1.«Здоровье» (для детей первого и второго годов обучения) Е.А. Екжановой, Е.А. Стребелевой;

2.«Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников» Е.М. Мастюковой;

3. «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцева и Б.Б. Егорова;

4.«Основы безопасности детей дошкольного возраста»О.Л. Князевой, Р.В. Стеркиной и Н.Н. Авдеева;

5. «Нетрадиционные методы оздоровления С.М. Мартынова;

6. «Гимнастика маленьких волшебников» С.В.Хрущева.

7. «Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах».

8. «Тридцать уроков для первоклассников» Л.А. Обуховой.

9. «Практическое пособие для воспитателей и методистов». В.Н. Волчковой, Н.В. Степановой.

Дидактический материал:

Карточки для индивидуальной работы на уроке физкультуры.

Схемы эстафет, общеразвивающих упражнений.

Раздел VII. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре 5 класс

Дата	№№ п\п	Тема	Кол-во часов/из них практ.		Краткое содержание темы	Обязательный минимум ЗУН	Коррекционная работа (3 вариант)	Примечание
1 четверть		Легкая атлетика	18	2				
	1 4.09	Строевые упражнения, бег в чередовании с ходьбой Ходьба с изменением скорости. Метание малого мяча в вертикальную цель, одной рукой с места.	1		перестраиваться в колонне повороты на месте, ходить и бегать по сигналу учителя. Метать мяч в парах, с места, затем с разбега	УДЗ: Выполнять команды учителя. УДУ: бросать мяч одной рукой.	Коррекция осанки.	
	2 7.09	Метание малого мяча на дальность. Бег по прямой из различного старта.	1		Перестроение в две колонны. Выполнять повороты на месте. Метать мяч одной рукой в нарисованный круг Бег по прямой до 60 м..	УДЗ: Повороты переступанием. УДУ: Метание мяча одной рукой.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
	3 11.09	Повороты на месте, челночный бег Метание малого мяча на дальность с разбега.	1		.учить бегать за учителем, с сохранением осанки. Метать мяч в цель. Метание мяча в игре.	УДЗ: Бег друг за другом. УДУ: Держать мяч одной рукой и целиться в определенную цель.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
	4 14.09	Метание малого мяча в вертикальную цель. Р\К игра: «волк и олени»	1		метание мяча в парах. Метание мяча в эстафете. Метание по кеглям.	УДЗ: Выбивать мячом кегли. Правильно принимать стойку при броске. УДУ: метать мяч в вертикальную цель.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
	5	Прыжки в длину с места.	1		Правильное	УДЗ: Правильно держать	Индивидуальная	

	18.09	Метание мяча в вертикальную цель с разбега.			приземление на две ноги. Выпуск мяча из руки на замахе.	мяч в руке. Правильное исходное положение. УДУ: метать мяч в вертикальную цель.	помощь при прыжках в длину с места.	
	6 21.09	метание в движущую цель. Прыжковые упражнения.	1		Прыгать с одной ноги на другую на месте, затем с продвижением вперед. Игра : вышибалы.	УДЗ: Уметь подпрыгивать на одной ноге. УДУ: Выполнять повороты на месте.		
	7 25.09	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места.	1		Построение в одну и две колонны. Упражнения в движении с предметами. Прыжки с места, с разбега в длину.	УДЗ: выполнять команды учителя. Приземляться на обе ноги. УДУ: прыгать в длину с разбега.		
	8 28.09	Бег по прямой с высокого и низкого старта. Прыжковые упражнения (прыжки с высоты, приземление на обе ноги)	1		Построение в одну и две колонны, затем в шеренгу. Спрыгивать с небольшой высоты и мягко приземлиться на две ноги.	УДЗ: Выполнять указания учителя. Мягкое приземление на обе ноги. УДУ: Спрыгивать с небольшой высоты.		
	9 2.10	Прыжок в длину с места, затем с разбега. Подвижная игра с бегом.	1		Подбор правильного разбега и правильное приземление на две ноги. Пробежать 2-3 раза по 60 метров.	УДЗ: Правильный разбег. Уметь отталкиваться одной ногой. УДУ: Уметь бежать на скорости, или с ускорением.	Индивидуальная помощь при прыжках.	
	10 5.10	Прыжки в длину с места, с разбега(группировка при прыжках). Бег на скорость до 60м, Подвижная игра на метание в движущую цель.	1		Правильная осанка при беге на скорость, дыхание через нос. Ускорение при беге в конце забега. Прыжок с места.	УДЗ: Правильное приземление при прыжках в длину с места. Следить за дыханием при беге. УДУ: Прыжок с места.	Индивидуальная помощь при прыжках.	
	11 9.10	Бег по прямой с высокого и низкого старта.	1		Правильно держать палку при выполнении упражнений. Четко	УДЗ: Выполнение команд учителя, правильно держать гимнастическую		

					слушать указания учителя.	палку. УДУ: Бег по прямой с высокого и низкого старта.		
12 12.10	Бег по прямой с преодолением препятствий. Зачет: Метание мяча с места, затем с разбега.	1	1	Выполнение правильного исходного положения при метании .Полоса препятствий с бегом и метанием. Метание мяча в игре.	УДЗ: Уметь держать мяч в руке правильно выполнять замах руки при метании. УДУ: Метание мяча с места, затем с разбега.			
13 16.10	Бег по прямой с высокого старта. Передача эстафетной палочки.	1		Выполнение поворотов по команде учителя приземление на две ноги.	УДЗ: Уметь правильно приземляться на обе ноги. УДУ: Передавать эстафетную палочку.			
14 19.10	Зачет: Прыжок в длину с разбега.	1	1	Ору с большим мячом. Прыжковые упражнения: доставание предмета, моноскоки. Прыжок с места.	УДЗ: Удерживать мяч в руках, подбрасывать его вверх. УДУ: Ловить мяч двумя руками. Отталкиваться двумя ногами.	Индивидуальная помощь при прыжках в длину.		
15 23.10	Приземление при прыжках в длину.	1		Правильно выполнять старт, держать осанку при беге. Выполнение поворотов на месте. повторить прыжок в длину с места, затем с разбега.	УДЗ: Удерживать мяч в руках, подбрасывать его вверх. УДУ: Ловить мяч двумя руками.	Индивидуальная помощь при прыжках в длину.		
16 29.10	Прыжковые упражнения, моноскоки.	1		Выполнять указания учителя. Прыжки с разбега с доставанием предмета. Моноскоки у скамейки. Прыжок в длину с разбега.	УДЗ: правильно подбирать разбег. УДУ: Знать, что такое – толчковая нога.	Индивидуальная помощь при прыжках в длину.		
17 30.10	Сдача нормативов на начало учебного года.	1	1	. нормативы: вис на перекладине,	УДЗ: выполнять нормативы			

					поднимание туловища, отжимание, прыжки в длину с места, бег на 1000 метров, наклоны туловища вперед. Тестирование проводится в течение всего урока.	последовательно, друг за другом. УДД: следить за правильностью сдачи нормативов.		
		Всего за четверть	18	2	.			
2 четверть		гимнастика	14	2				
	18 13.11	Строевые упражнения; расчет по два, в две колонны. Прыжки по ограниченной поверхности.	1		построение в колонну по одному, перестроения в две, три колонны. Прыжки по бревну с продвижением вперед. Прыжки на двух, одной ноги с продвижением вперед.	УДЗ: Уметь равняться по направляющему. Выполнение команд учителя. УДУ: прыгать по ограниченной поверхности.	Коррекция осанки.	
	19 16.11	Ходьба по бревну с предметами, (волейбольный и набивной мячи)	1		Построение в шеренгу. Перестроения. Ходьба с заданием, бег с заданием. Ходьба по бревну с предметами, перешагивание.	УДЗ: уметь держать равновесие на бревне. УДУ: перешагивать через предметы.		
	20 20.11	Ходьба с сохранением осанки. Комбинация на бревне из простых поворотов и подскоком.	1		Последовательно выполнять упражнения, построение в круг, упражнения с	УДЗ: Уметь ориентироваться при размыкании в колонне. УДУ: Выполнение команд	Индивидуальная помощь при равновесии.	

		Упражнения с предметами.			предметами.	учителя.		
21 23.11		Лазание по канату в три приема. Лазание по гимнастической стенке. перебрасывание мяча в парах. Корректирующие упражнения с предметами.	1		Выполнять лазание, не пропуская реек. Выполнять правильно захват каната руками и ногами. Упражнения с предметами.	УДЗ: выполнять лазание, не пропуская рейки. УДУ: Захватывать канат ногами.	Индивидуальная помощь при лазании	
22 27.11		Строевые упражнения. Перелезания через препятствия. Упражнения с сопротивлением.	1		Выполнять упражнения по показу учителя. Упражнения выполняются в парах. Провести несколько эстафет с перелезанием и подлезанием.	УДЗ: следить за правильным дыханием. Уметь выполнять упражнение до конца. УДУ: Упражнения с сопротивлением.		
23 30.11		Лазание по канату в три приема. Зачет: Лазание по гимнастической стенке.	1	1	Лазание по лесенке, не пропуская реек. Лазание по канату с помощью учителя.	УДЗ: перелезть на соседнюю рейку, перехватывая руками рейку. УДУ: Лазание по гимнастической стенке.	Индивидуальная помощь при лазании.	
24 4.12		Лазание по гимнастической стенке с изменением способа лазания.	1		.переход в одной рейки на другую, перемещение вправо, влево.	УДЗ: лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек. УДУ: разные способы лазания.	Индивидуальная помощь при лазании.	
25 7.12		Упражнения в равновесии и прыжках . Р\К игра: «зайцы и собаки».	1		Ходить с предметами по бревну, выполняя небольшие задания. Игры повторить несколько раз.	УДЗ: Равнение в затылок, ходьба друг за другом. УДУ: Соблюдение дистанции при ходьбе по бревну.		
26 11.12		Перелезание и подлезание через препятствия, элементы акробатики.	1		.ору с мячом. Кувырки вперед, назад, перекаты вперед, назад. Стойка на лопатках.	УДЗ: Перелезание и подлезание через препятствия. УДУ: правильно		

						выполнять группировку.		
	27 14.12	Акробатика - кувьрки, стойки, перевороты.	1		Выполнять упражнения в кругу. Правильно захватить руками скамейку и проползти по ней. Ходьба по скамейке с предметами.	УДЗ: Выполнение указаний учителя. УДУ: ходьба по ограниченной поверхности.		
	28 18.12	Комбинация из простых элементов акробатики. Зачет: равновесие.	1	1	ходьба по бревну с заданием – перешагивание предметов. Продолжаем работать над стойкой на лопатках. Переползть под дугой, друг за другом.	УДЗ: При перелезании через препятствия соблюдаем дистанцию. УДУ: стойка на лопатках.		
	29 21.11	упражнения с предметами, стойка на лопатках.	1		Сначала выполняем упражнение по прямой скамейке, без наклона, затем по наклонной скамейке.	УДЗ: Выполнять все указания учителя. УДУ: Ловить мяч двумя руками.	Индивидуальная помощь при выполнении стойки на лопатках.	
	30 25.12	Перестроения из одной колонны в две. Равновесие на бревне. Упражнения с мячом.	1		перестроения в колонне, ходьба парами, бег с заданием. Упражнения с большим мячом. Ходьба с перешагиванием предметов по бревну.	УДЗ: Перестроения из одной колонны в две УДУ: Правильно выполнять равновесие на бревне.		
	31 28.12	Строевые упражнения. Упражнения со скакалкой, акробатика. Р\К игра: « волк и олени»	1		Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. Упражнения со скакалкой, прыжки на скакалке.	УДЗ: Уметь выполнять размыкание на вытянутые руки. УДУ: Прыгать на скакалке на месте.	Коррекция осанки	
		Всего за четверть	14	2				

3 четверть		баскетбол	10	4				
	32 11.01	Удар баскетбольного мяча об пол и ловля двумя руками.	1		выполнение нескольких упражнений с баскетбольным мячом: школа мяча в колонне, друг за другом.	УДЗ: Уметь выполнять приставной шаг. УДУ: Перебрасывать мяч в парах друг другу от груди.	Индивидуальная помощь при работе с баскетбольным мячом.	
	33 15.01	Броски набивного мяча по коридору.	1		Перестроение в две колонны. Броски набивного мяча по коридору. Провести две эстафеты с передачей мяча.	УДЗ: Уметь бросать мяч двумя руками вперед. УДУ: ловить мяч двумя руками.		
	34 18.01	Зачет: Переброска баскетбольного мяча в парах и на месте.	1	1	.перестроения и повороты на месте. Ходьба по ориентирам. Игра с правилами.	УДУ: Уметь играть в коллективе.	Индивидуальная помощь при работе с баскетбольным мячом.	
	35 22.01	Прыжки с мячом на месте, броски от груди, ведение мяча в парах.	1		Эстафеты с лазанием и перелезанием. Ведение мяча в парах с броском по кольцу.	УДУ: уметь вести мяч одной рукой.		
	36 25.01	Броски набивного мяча по коридору, упражнения с мячом. РЖ игра: «охота на оленей»	1		Сначала научить бросать набивной мяч в парах, затем бросать на результат по коридору.	УДЗ: Уметь обращаться с мячом. УДУ: Толкать мяч двумя руками из различных и.п.		
	37 29.01	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Смена движения по свистку.	1		Сначала выполнить общеразвивающие упражнения с мячом, затем выполнять задания учителя. Учебная игра в баскетбол.	УДЗ: уметь выполнять задание по указанию учителя. УДУ: Ведение баскетбольного мяча на месте.	Индивидуальная помощь при работе с баскетбольным мячом.	

38 5.02	Передача баскетбольного мяча в стойке, остановка по свистку.	1		учебная игра в баскетбол, работа с мячом в парах.	УДЗ: уметь владеть баскетбольным мячом. УДУ: Передача баскетбольного мяча в стойке.		
39 8.02	Передвижение в парах по залу с передачей баскетбольного мяча.	1		построение, упражнения в движении, эстафеты с мячом.	УДЗ: Уметь играть в коллективе. Владеть баскетбольным мячом. УДУ: передача баскетбольного мяча.	Индивидуальная помощь при работе с баскетбольным мячом.	
40 12.02	упражнения с баскетбольным мячом. Зачет: Ведение баскетбольного мяча.	1	1	Провести урок в игровой форме.	УДЗ: Уметь играть в коллективе. УДУ: знать правила игры.		
41 15.02	Броски по кольцу из различных исходных положений.	1		Висеть на перекладине на прямых руках. Перестроение в две шеренги.	УДЗ: Выполнять команды: встать, сесть, пошли, побежали, остановились. УДУ: броски по кольцу.	Индивидуальная помощь при работе с баскетбольным мячом.	
42 19.02	Пионербол: передача мяча через сетку. Правила игры в пионербол.	4\1		На уроке чередуем игры с бегом и метанием.	УДЗ: Уметь играть в коллективе. УДУ: Правила игры в пионербол.		
43 22.02	Подача мяча через сетку. Р\К игра : «стрельба в цель с кружением».	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Правила игры в пионербол. Боковая подача мяча.	УДЗ: Правила игры в пионербол. УДУ: Подачи мяча.		
44 26.02	Правила игры в пионербол Подачи мяча.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Правила игры в пионербол. Боковая подача мяча.	УДЗ: Правила игры в пионербол. УДУ: Уметь играть в коллективе.		
45 29.02	.передача мяча двумя руками через сетку.			Построение. Ходьба и бег с заданием. Правила игры в пионербол. Боковая подача мяча.	УДЗ: Правила игры в пионербол. УДУ: Уметь играть в коллективе.		

46 4.03	Лыжная подготовка; Скольжение по прямой на лыжах.	6\1		Самостоятельно ходить на лыжах. Скольжение по прямой на лыжах.	УДЗ: Уметь самостоятельно одеваться на улицу. Выходить всем вместе. УДУ: скольжение по прямой.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
47 7.03	Передвижение по прямой на лыжах скользящим шагом до 400 метров. Р\К игра: «беги, олень!»	1		Организованный выход на улицу. Скольжение на одной ноге, затем на другой ноге.	УДЗ: Уметь самостоятельно одеваться на улицу. Выходить всем вместе. УДУ: Уметь удерживать равновесие при ходьбе на лыжах.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
48 11.03	Зачет: Скольжение по прямой на лыжах. Переступание на месте по кругу.	1	1	Переступание на лыжах, скольжение по прямой.	УДЗ: Уметь самостоятельно одеваться на улицу. УДУ: Уметь удерживать равновесие при ходьбе на лыжах.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
49 14.03	Передвижение на лыжах одновременным безшажным шагом, игры на свежем воздухе.	1		Правильно держать лыжи, передвигаться по лыжне.	п УДЗ: Уметь самостоятельно одеваться на улицу. УДУ: передвижение по лыжне.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
50 18.03	Скользящий шаг. Подвижные игры на улице.	1		Организованный выход на улицу. Скольжение на одной ноге, затем на другой ноге.	УДЗ: Уметь самостоятельно одеваться на улицу. УДУ: Уметь стоять на лыжах.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
51 21.03	Зачет: Попеременный двухшажный ход. Игры на свежем воздухе.	1	1	Повторение скользящего шага. Затем перейти к двухшажному ходу.	УДЗ: Уметь самостоятельно одеваться на улицу. УДУ: Уметь играть в коллективе.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	

		Всего за четверть	20	4				
4 четверть		баскетбол		2				
	52 1.04	Передача мяча двумя руками и в движении.	1		построение в колонну. Перестроения из колонны в две, три. Бег с заданием, передача мяча в движении и на месте.	УДЗ: Перестроения из колонны в две. УДУ: уметь передавать мяч двумя руками от груди.	Индивидуальная помощь при работе с баскетбольным мячом.	
	53 4.04	Ведение баскетбольного мяча, броски по кольцу.	1		Ведение баскетбольного мяча с передачей мяча партнеру в движении.	УДЗ: уметь вести мяч одной рукой. УДУ: Ведение баскетбольного мяча.	Индивидуальная помощь при работе с баскетбольным мячом.	
	54 8.04	Передача баскетбольного мяча в движении.	1		построение в колонну. Ведение баскетбольного мяча с передачей мяча партнеру в движении.	УДЗ: уметь вести мяч одной рукой. УДУ: Ведение баскетбольного мяча.	Индивидуальная помощь при работе с баскетбольным мячом.	
	55 11.04	Строевые упражнения, перестроения. Броски баскетбольного мяча по кольцу из различных исходных положений.	1		Различные положения рук при ходьбе, смена движения по указанию учителя.	УДЗ: уметь вести мяч одной рукой. УДУ: Ведение баскетбольного мяча.		
	56 15.04	Коррекционные упражнения, Передача баскетбольного мяча вправо, влево, вперед. Р\К игра: « лассо»	1		Различные положения рук при ходьбе, смена движения по указанию учителя.	Уметь приседать, выставлять ногу вперед. Выполнять простые корригирующие упражнения.	Индивидуальная помощь при работе с баскетбольным мячом.	
	57 18.04	Пионербол. Розыгрыш волейбольного мяча на три паса.	5\1		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения из	УДЗ: Сочетать простейшие изученные упражнения. УДУ: Розыгрыш		

					положении лежа на ковре.	волейбольного мяча на три паса.		
58 22.04	правила игры, передача мяча через сетку.	1		Сначала работаем над разбегом и наскоком на мостик. Подводящие упражнения для прыжков.	УДЗ: Подскакивать на месте на двух ногах. УДУ: передача мяча через сетку.			
59 25.04	Нападающий удар в прыжке двумя руками.	1		выполнение прыжковых упражнений на уроке. Проигрывание игровых ситуаций на уроке.	УДЗ: Подпрыгивать возле сетки. УДУ: Нападающий удар в прыжке двумя руками.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.		
60 29.04	Боковая подача. Бросок с двух шагов в движении.			выполнение прыжковых упражнений на уроке. Проигрывание игровых ситуаций на уроке. Бросок с двух шагов в движении.	УДЗ: Боковая подача. УДУ: Бросок с двух шагов в движении.			
61 6.05	учебная игра.	1		повторить передачу мяча через сетку одной и двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам.	УДЗ: Боковая подача. УДУ: Бросок с двух шагов в движении. Играть в коллективе.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.		
62 13.05	..Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега. Зачет: Метание мяча	6\1	1	.подбор разбега при прыжках. Прыжок в высоту. Метание мяча в игре.	УДЗ: правильное приземление после прыжка. УДУ: Метание мяча.	Индивидуальная помощь при метании мяча.		
63 16.05	Прыжок в шаге с приземлением на две ноги Прыжки через препятствия Р\К игра : « кто кого забодает?»	1		перебежки парами. Прыжки через препятствия. Прыжок с места, согнув ноги.	УДЗ: правильно приземлятся после прыжка. УДУ: Прыжки через препятствия.			
64 20.05	Разновидности ходьбы Прыжковые упражнения. Бег через препятствия.	1		Прыжки с места в длину, не заходя за линию. Прыжки с	УДЗ: Подпрыгивание на двух ногах на месте. УДУ: Прыжки с	Индивидуальная помощь при прыжках.		

					доставанием предмета.	доставанием предмета.		
	65 23.05	Челночный бег, прыжковые упражнения.	1		Прыгать с места, от определенной черты, прыжки через препятствия. Перебежки парами, челночный бег.	УДЗ: Подпрыгивание на двух ногах на месте. УДУ: Челночный бег.	Индивидуальная помощь при прыжках.	
	66 27.05	Сдача нормативов на конец учебного года.	1	1	нормативы: вис на перекладине, поднимание туловища, отжимание, прыжки в длину с места, бег на 1000 метров, наклоны туловища вперед. Тестирование проводится в течение всего урока.	УДЗ: выполнять нормативы последовательно, друг за другом. УДД: следить за правильностью сдачи нормативов.		
		Всего за четверть	16	2				
		Всего за год	66	8				

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре 6 класс

Дата	№№ п\п	Тема	Кол-во часов/из них практ.	Краткое содержание темы	Обязательный минимум ЗУН	Коррекционная работа (3 вариант)	Примечание
------	-----------	------	-------------------------------------	----------------------------	-----------------------------	--	------------

1 четверть		Легкая атлетика	18	2				
	1 2.09	Строевые упражнения, бег в чередовании с ходьбой Ходьба с изменением скорости. Бег в умеренном темпе. Бег по пересеченной местности. Р\К игра: «два мороза»	1		перестраиваться в колонне повороты на месте, ходить и бегать по сигналу учителя. Бег по пересеченной местности до 1 километра.	Выполнять команды учителя. Бежать в медленном темпе до 5 мин.		
	2 5.09	эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1		Перестроение в две колонны. Выполнять повороты на месте. Бег по прямой до 60 м с передачей эстафетной палочки.	Повороты переступанием. Передавать эстафетную палочку.	Индивидуальная помощь при беге.	
	3 8.09	Бег по прямой с преодолением полосы препятствий. Бег с высокого и низкого старта.	1		Построение, повороты на месте, ходьба и бег с заданием. Бег по прямой до 60 м. с высокого и низкого старта. Полоса препятствий.	Бег друг за другом. Выполнять команды учителя.	Индивидуальная помощь при беге.	
	4 15.09	Метание малого мяча в вертикальную цель. Р\К игра: «волк и олени» Разновидности ходьбы, ходьба с заданием.	1		метание мяча в парах. Метание мяча в эстафете. Метание по кеглям.	Выбивать мячом кегли. Правильно принимать стойку при броске.	Индивидуальная работа при метании мяча.	
	5 19.09	Зачет: Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с разбега. Ходьба с изменением направления.	1	1	Прыжки с мягким приземлением на две ноги. Выпуск мяча из руки на замахе. Броски мяча по мишени	Правильно держать мяч в руке. Правильное исходное положение при броске мяча.		
	6 22.09	Метание в движущую цель. Прыжковые упражнения.	1		Прыгать с одной ноги на другую на месте, затем с	Уметь подпрыгивать на одной ноге. Выполнять	Индивидуальная работа при	

				продвижением вперед. Игра : вышибалы.	повороты на месте.	метании мяча.	
7 26.09	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места, затем с разбега.	1		Построение в одну и две колонны. Упражнения в движении с предметами. Прыжки с места, с разбега в длину.	выполнять команды учителя. Приземляться на обе ноги.		
8 25.09	Бег по прямой с высокого и низкого старта. Прыжковые упражнения (прыжки с высоты, приземление на обе ноги). Приземление при прыжках в длину.	1		Построение в одну и две колонны, затем в шеренгу. Спрыгивать с небольшой высоты и мягко приземлиться на две ноги. Прыжок в длину	Выполнять указания учителя. Мягкое приземление на обе ноги.	Индивидуальная помощь при беге.	
9 26.09	Метание малого мяча с разбега, в вертикальную цель. Прыжок в длину с места, затем с разбега. Подвижная игра с бегом.	1		Подбор правильного разбега и правильное приземление на две ноги. Пробежать 2-3 раза по 60 метров.	Правильный разбег. Уметь отталкиваться одной ногой. Уметь бежать на скорости, или с ускорением.	Индивидуальная работа при метании мяча.	
10 29.09.	Прыжки в длину с места, с разбега группировка при прыжках). Метание мяча с разбега.	1		Правильная осанка при беге на скорость, дыхание через нос. Ускорение при беге в конце забега. Прыжок с места. Метание мяча по мишени.	Правильное приземление при прыжках в длину с места. Следить за дыханием при беге.		
11 3.10	Приземление при прыжках в длину. Бег по прямой с высокого и низкого старта.	1		Упражнения с гимнастической палкой. Четко слушать указания учителя. Повторение бега с высокого и низкого старта. Эстафеты с бегом и метанием.	Выполнение команд учителя, правильно держать гимнастическую палку. Правильно держать мяч при метании.	Индивидуальная помощь при прыжках в длину.	
12	Прыжки на месте на 180 –	1		Выполнение	Уметь держать мяч в руке		

	6.10	360 градусов. Бег по прямой с преодолением препятствий. Метание мяча с места, затем с разбега.			правильного исходного положения при метании .Полоса препятствий с бегом и метанием. Метание мяча в игре.	,правильно выполнять замах руки при метании.		
	13 10.10	Бег по прямой с высокого старта. Передача эстафетной палочки. Метание мяча из различных исх. Положений.	1		Выполнение поворотов по команде учителя приземление на две ноги.	Уметь правильно приземляться на обе ноги.	Индивидуальная работа при метании мяча.	
	14 13.10	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Фаза полета и приземления	1		Ору с большим мячом. Прыжковые упражнения: доставание предмета, моноскоки. Прыжок с места.	Удерживать мяч в руках, подбрасывать его вверх. Ловить мяч двумя руками. Отталкиваться двумя ногами.	Индивидуальная помощь при прыжках в высоту.	
	15 17.10	Метание мяча в вертикальную цель. Приземление при прыжках в длину. Прыжки в высоту.	1		Правильно выполнять старт, держать осанку при беге. Выполнение поворотов на месте .повторить прыжок в длину с места, затем с разбега.	Удерживать мяч в руках, подбрасывать его вверх. Правильное приземление при прыжках.	Индивидуальная работа при метании мяча.	
	16 20.10	Прыжковые упражнения, моноскоки. Фаза приземления. Прыжки на одной ноге с поворотом.	1		Выполнять указания учителя. Прыжки с разбега с доставанием предмета. Моноскоки у скамейки. Прыжок в длину с разбега.	.правильно подбирать разбег. Знать, что такое – толчковая нога.	Индивидуальная помощь при прыжках в длину.	
	17 24.10	Прыжки в высоту. Прыжки на результат. Набивной мяч - броски по коридору.	1		Повторить бег друг за другом. Зачет по прыжкам высоту. Повторить метание из различных исходных положений.	Выполнять правильное исходное положение при метании. Выполнять бросок двумя руками от груди .выполнять прыжок, способом, перешагивание.	Индивидуальная помощь при прыжках в высоту.	

	18 27.10	Сдача нормативов на начало учебного года.	1	1	нормативы: вис на перекладине, поднимание туловища, отжимание, прыжки в длину с места, бег на 1000 метров, наклоны туловища вперед. Тестирование проводится в течение всего урока.	УДЗ: выполнять нормативы последовательно, друг за другом. УДД: следить за правильностью сдачи нормативов.		
		Всего за четверть	18	2				
2 четверть		гимнастика	14	2				
	19 14.11	Строевые упражнения; расчет по два, в две колонны. Прыжки по ограниченной поверхности.	1		построение в колонну по одному, перестроения в две, три колонны. Прыжки по бревну с продвижением вперед. Прыжки на двух, одной ноги с продвижением вперед.	Уметь равняться по направляющему. Выполнение команд учителя.		
	20 17.11	Ходьба по бревну с предметами, (волейбольный и набивной мячи) Прыжки через гимнастического козла, ноги врозь.	1		Построение в шеренгу. Перестроения. Ходьба с заданием, бег с заданием. Ходьба по бревну с предметами, перешагивание. Прыжки через гимнастического козла, ноги врозь.	уметь держать равновесие на бревне. Уметь отталкиваться от гимнастического мостика двумя ногами.		
	21 21.11	Ходьба с сохранением осанки. Комбинация на бревне из простых поворотов и подскоком.	1		Последовательно выполнять упражнения, построение в круг, упражнения с	Уметь ориентироваться при размыкании в колонне. Выполнение команд учителя.		

		Упражнения с предметами.			предметами. Разучивание небольшой комбинации на бревне с поворотами и прыжками.	Выполнять небольшие прыжки на бревне.		
22 24.11		броски набивного мяча из различных исходных положений. Лазание по канату в три приема.	1		.Броски набивного мяча по коридору. Выполнять правильно захват каната руками и ногами. Лазание по канату в три приема. Упражнения с предметами.	. Захватывать канат ногами. Бросать мяч от груди, двумя руками.	Индивидуальная работа при метании мяча.	
23 28.11		Строевые упражнения. Корректирующие упражнения. Комбинация из простых упражнений на бревне.	1		Выполнять упражнения по показу учителя. Упражнения выполняются в парах. Провести несколько эстафет с перелезанием и подлезанием. Комбинация на бревне из нескольких простых упражнений.	следить за правильным дыханием. Уметь выполнять упражнение до конца.		
24 1.12		Зачет: Равновесие на бревне. Прыжки через гимнастического козла свободным способом.	1	1	Построение, ходьба и бег с заданием. Прыжки через гимнастического козла свободным способом. Ходьба по бревну с предметами и через предметы.	Уметь держать равновесие на бревне, выполняя определенные задания.		
25 5.12		Лазание по канату в три приема. Лазание по гимнастической стенке различным способом	1		.переход в одной рейки на другую, перемещение вправо, влево.	лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек.	Индивидуальная помощь при лазании.	
26		Преодоление препятствий с	1		Ходить с предметами по	Равнение в затылок,		

	8.12	лазанием и перелезанием. Упражнения в равновесии и прыжках . Р\К игра: «зайцы и собаки».			бревну, выполняя небольшие задания. Игра с лазанием и перелезанием. Игры повторить несколько раз.	ходьба друг за другом. Соблюдение дистанции при ходьбе по бревну.		
	27 12.12	Перелезание и подлезание через препятствия, элементы акробатики.	1		ОРУ с мячом. Кувырки вперед, назад, перекуты вперед, назад. Стойка на лопатках.	правильно выполнять группировку.		
	28 15.12	Лазание по канату в три приема. Прыжки через гимнастического козла, способом, ноги врозь.	1		Выполнять упражнения в кругу. Прыжки через гимнастического козла, ноги врозь. Лазание по канату в три приема.	Выполнение указаний учителя. Правильно захватывать канат руками и ногами.	Индивидуальная помощь при лазании.	
	29 19..12	Комбинация из простых элементов акробатики. равновесие.	1		ходьба по бревну с заданием – перешагивание предметов. Продолжаем работать над стойкой на лопатках. Выполнение небольшой комбинации на бревне.	. При перелезании через препятствия соблюдаем дистанцию.		
	30 22.12	Упражнения с предметами, стойка на лопатках. Лазание в три приема по канату.	1		Построение. Выполнение ходьбы и бега с заданием. Элементы акробатики, лазание по канату в три приема.	Выполнять стойку на лопатках.	Индивидуальная помощь при лазании.	
	31 26.12	Перестроения из одной колонны в две. Равновесие на бревне. Упражнения с мячом.	1		перестроения в колонне, ходьба парами, бег с заданием. Упражнения с большим мячом. Ходьба с перешагиванием	Правильно выполнять равновесие на бревне.		

					предметов по бревну.			
	32 29.12	Строевые упражнения. Зачет: Комбинация из простых акробатических элементов. Р\К игра: « волк и олени»	1	1	Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. Комбинация из простых упражнений на оценку.	Уметь выполнять размыкание на вытянутые руки. Держать равновесие на бревне ,выполняя при этом небольшую комбинацию.		
		Всего за четверть	16	2				
3 четверть		баскетбол	10					
	33 12.01	Удар баскетбольного мяча об пол и ловля двумя руками. Остановка с мячом и передача мяча от груди.	1		выполнение нескольких упражнений с баскетбольным мячом: школа мяча в колонне, друг за другом.	Уметь выполнять приставной шаг. Перебрасывать мяч в парах друг другу от груди.		
	34 16.01	Броски набивного мяча по коридору. Ведение баскетбольного мяча с поворотом и передачей мяча партнеру.	1		Перестроение в две колонны. Броски набивного мяча по коридору. Провести две эстафеты с передачей мяча.	Уметь бросать мяч двумя руками вперед, ловить мяч двумя руками.	Индивидуальная работа при метании мяча.	
	35 19..01	Переброска баскетбольного мяча в парах и на месте. Передача мяча вперед, назад, вправо, влево.	1		.перестроения и повороты на месте. Ходьба и бег с заданием по кругу.. Игра с правилами.	Передавать мяч двумя руками от груди.		
	36	Прыжки с мячом на месте,	1		Эстафеты с лазанием и	уметь вести мяч одной	Индивидуальная	

	23.01	броски от груди, ведение мяча в парах. Передача мяча вперед, назад, вправо, влево			перелезанием. Ведение мяча в парах с броском по кольцу.	рукой.	работа при метании мяча.	
	37 26.01	Броски набивного мяча по коридору, упражнения с мячом. Р\К игра: «охота на оленей»	1		Сначала научить бросать набивной мяч в парах, затем бросать на результат по коридору.	Уметь обращаться с мячом. Толкать мяч двумя руками из различных и.п.		
	38 30.01	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Смена движения по свистку.	1		Сначала выполнить общеразвивающие упражнения с мячом, затем выполнять задания учителя. Учебная игра в баскетбол.	уметь выполнять задание по указанию учителя. Знать правила игры в баскетбол.		
	39 2.02	Передача баскетбольного мяча в стойке, остановка по свистку.	1		учебная игра в баскетбол, работа с мячом в парах. Школа мяча.	.уметь владеть баскетбольным мячом.	Индивидуальная работа при метании мяча.	
	40 6.02	Зачет: Передвижение в парах по залу с передачей баскетбольного мяча.	1	1	построение, упражнения в движении, эстафеты с мячом. Учебная игра в баскетбол.	. Уметь играть в коллективе. Владеть баскетбольным, мячом.		
	41 9.02	Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение баскетбольного мяча.	1		Провести урок в игровой форме.	Уметь играть в баскетбол по правилам.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
	42 13.02	Броски по кольцу из различных исходных положений.	1		Построение. Выполнение небольших заданий в колонне. Ведение баскетбольного мяча в колонне, передача в парах.	Уметь вести мяч одной рукой.		
	43	Пионербол: передача мяча	4\1		Правильная расстановка	Уметь играть в пионербол		

	16.02	через сетку. Правила игры в пионербол.			игроков. Правила игры. Приемы подачи мяча через сетку.	по правилам.		
	44 20.02	Подача мяча через сетку. Р\К игра : «стрельба в цель с кружением».	1		Учебная игра в пионербол после разминки.	Знать правила игры в пионербол.	Индивидуальная работа при бросках мяча через сетку.	
	45 27.02	Правила игры в пионербол Подачи мяча. Зачет: подача мяча через сетку двумя руками сверху.	1	1	Повторение подач мяча через сетку в парах, затем игра в пионербол.	Знать правила игры в пионербол.		
	46 1.03	.передача мяча двумя руками через сетку.	1		Передача волейбольного мяча в парах через сетку. Учебная игра в пионербол.	Знать правила игры в пионербол.	Индивидуальная работа при метании мяча.	
	47 5.03	Лыжная подготовка; Скольжение по прямой на лыжах. Торможение плугом.	б\1		Выход на улицу с лыжами в руках. Ходьба по учебной лыжне. Самостоятельно ходить на лыжах.	Уметь самостоятельно одеваться на улицу. Выходить всем вместе.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
	48 8.03	Передвижение по прямой на лыжах скользящим шагом до 400 метров. Р\К игра: «беги, олень!»	1		Организованный выход на улицу. Скольжение на одной ноге, затем на другой ноге.	Уметь удерживать равновесие при ходьбе на лыжах. Уметь правильно носить лыжи.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
	49 12.03	Скольжение по прямой на лыжах. Переступание на месте по кругу.	1		Переступание на лыжах, скольжение по прямой.	Уметь самостоятельно одеваться на улицу.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
	50 15.03	Передвижение на лыжах одновременным безшажным шагом, игры на свежем воздухе.			Правильно держать лыжи, передвигаться по лыжне.	передвижение по лыжне. Знать технику безопасности при ходьбе на лыжах	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
	51 19.03	Скольльзящий шаг. Подвижные игры на улице. Р\К игра: « волк и олени»	1		Организованный выход на улицу. Скольжение на одной ноге, затем на другой ноге.	Уметь стоять на лыжах.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	

	52 22.03	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции на скорость – 200 метров. Игры на свежем воздухе.	1		Повторение скользящего шага. Затем перейти к двухшажному ходу.	Уметь играть в коллективе. Знать технику безопасности при ходьбе на лыжах	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
4 четверть		баскетбол	5					
	53	Передача мяча двумя руками и в движении. Передвижение по площадке.	1		построение в колонну. Перестроения из колонны в две, три. Бег с заданием, передача мяча в движении и на месте.	уметь передавать мяч двумя руками от груди.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
	54 2.04	Ведение баскетбольного мяча, броски по кольцу. Полоса препятствий. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1		Ведение баскетбольного мяча с передачей мяча партнеру в движении. Деление класса на две команды. Полоса препятствий с ведением и передачей баскетбольного мяча.	уметь вести мяч одной рукой.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
	55 5.04	Передача баскетбольного мяча в движении. Броски по кольцу из различных исходных положений.	1		Броски мяча из штрафной зоны, броски мяча и ловля его от щита.	Передавать мяч в движении. Ловить мяч двумя руками.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
	56 9.04	Строевые упражнения, перестроения. Броски баскетбольного мяча по кольцу из различных исходных положений.	1		Броски мяча из штрафной зоны, броски мяча и ловля его от щита.	Ловить мяч двумя руками.		
	57 12.04	Коррекционные упражнения, Передача баскетбольного мяча	1		Различные положения рук при ходьбе, смена движения по указанию	Передавать мяч в движении. Выполнять простые	Коррекция осанки.	

		вправо, влево, вперед. Р\К игра: « лассо»			учителя.	корректирующие упражнения.		
58 16.04		Полоса препятствий с баскетбольным мячом. Броски по кольцу с прыжка, с разбега. Ловля мяча от щита.	1		Проведение урока в виде игры: деление класса на команды, игры с командами.	уметь играть в коллективе.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
59 19.04		Пионербол. Правила игры, передача мяча через сетку. Нижняя боковая подача.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Повторение всех передач через сетку в парах.	.Передавать мяч через сетку.		
60 23.04		Нападающий удар в прыжке двумя руками.	1		выполнение прыжковых упражнений на уроке. Проигрывание игровых ситуаций на уроке.	Подпрыгивать возле сетки.		
61 .3.05		Боковая подача. Бросок с двух шагов в движении.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Повторение броска через сетку с двух шагов.	Захват рейки полным хватом руки.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
62 30 7.05		учебная игра.	1		повторить передачу мяча через сетку одной и двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать правила игры пионербол.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
63 10.05		.Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча	6\1		.подбор разбега при прыжках. Прыжок в высоту. Повторяем прыжок с места. Метание мяча в игре.	правильное приземление после прыжка.		
64 14.05		Прыжок в шаге с приземлением на две ноги Прыжки через препятствия Р\К игра : « кто кого	1		перебежки парами. Прыжки через препятствия. Прыжок с места, согнув ноги.	правильно приземлятся после прыжка.	Индивидуальная помощь при прыжках в длину.	

		забодает?»					
65 17..05	Разновидности ходьбы. Прыжковые упражнения. Бег через препятствия.	1		Прыжки с места в длину, не заходя за линию. Прыжки с доставанием предмета. Бег через препятствия, друг за другом.	.Прыгать на одной, двух ногах.	Индивидуальная помощь при беге.	
66 21..05	Челночный бег, прыжковые упражнения. Зачет: Метание мяча с места.	1	1	Прыгать с места, от определенной черты, прыжки через препятствия. Перебежки парами. Челночный бег.	Подпрыгивание на двух ногах на месте. Знать понятие : «челночный»бег» .		
67 24.05	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Разновидности ходьбы.	1		метание мяча на дальность. Бег по кочкам в эстафете. Метание мяча на результат.	Правильно приземляться в прыжках. Ориентироваться при беге.		
68 28.05	Сдача нормативов на начало учебного года.	1	1	. нормативы: вис на перекладине, поднимание туловища, отжимание, прыжки в длину с места, бег на 1000 метров, наклоны туловища вперед. Тестирование проводится в течение всего урока.	УДЗ: выполнять нормативы последовательно, друг за другом. УДД: следить за правильностью сдачи нормативов.		
	Всего за четверть	16	2				
	Всего за год	68	8				

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре 7 класс

Дата	№ № п\ п	Тема	Кол-во часов/из них практ.		Краткое содержание темы	Обязательный минимум ЗУН	Коррекционная работа (3 вариант)	Примечание
1 четверть		Легкая атлетика	18	2				
	1 1.09	Ходьба в различном темпе с изменением направления. Метание мяча из различных исходных положений. Бег в умеренном темпе. Р\К игра: «два мороза»	1		перестраиваться в колонне повороты на месте, ходить и бегать по сигналу учителя. Бег по пересеченной местности до 1 километра. Метание мяча в парах.	УДЗ: Выполнять команды учителя. Бежать в медленном темпе до 5 мин. УДУ: Правильно выполнять замах при броске.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
	2 4.09	Ходьба в различном темпе до 30 минут. Зачет: Метание мяча в вертикальную цель.	1	1	Перестроение в две колонны. Бег по прямой до 60 м с передачей эстафетной палочки. Метание мяча в вертикальную цель.	УДЗ: Повороты переступанием. Передавать эстафетную палочку. УДУ: Правильно выполнять замах при броске.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
	3 8.09	Кроссовый бег по пересеченной местности. Метание мяча в горизонтальную цель.	1		Построение. Пробежать в среднем темпе 2 километра, преодолевая препятствия. Метание мяча в горизонтальную цель.	УДЗ: Бег друг за другом, не растягиваться на дистанции. Выполнять команды учителя. УДУ: Метание мяча в горизонтальную цель.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
	4 11.09	Ходьба и бег в чередовании по кругу, по сигналу учителя. Метание мяча с места.	1		Построение. Метание мяча в парах. Метание мяча в эстафете. Метание по кеглям.	УДЗ: Выбивать мячом кегли. Правильно принимать стойку при броске. УДУ: метать мяч с места.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
	5 15.09	.Бег по прямой с высокого и низкого старта. Метание мяча в движущую цель.	1		Работа над выпуском мяча из руки на замахе. Броски мяча по мишени.	УДЗ: Знать высокий и низкий старт. Правильное исходное	Индивидуальная помощь при метании мяча.	

					Повторение бега с высокого и низкого старта.	положение при броске мяча. УДУ: Метание мяча в движущую цель.		
	6 18.09	Эстафетный бег в медленном темпе до 8 минут. Метание мяча с разбега.	1		Построение. Метание мяча с разбега в парах. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Игра: вышибалы.	УДЗ: Уметь передавать эстафетную палочку. Выполнять норматив по метанию малого мяча до 18 – 25 метров. УДУ: Метание мяча с разбега.		
	7 22.09	Бег по виражу с преодолением препятствий. Метание мяча на результат.	1		Построение в одну и две колонны. Упражнения в движении с предметами.	УДЗ: Выполнять команды учителя. Выполнять норматив по метанию малого мяча до 18 – 25 метров. УДУ: Бегать по виражу.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
	8 25.09	.Бег по сигналу с изменением направления. Бег до 300 метров. Р\К игра: «стрельба в цель с кружением».	1		Построение в одну и две колонны, затем в шеренгу. Бег до 300 метров с заданием: бежать до определенного места, изменить направление по указанию учителя.	УДЗ: Выполнять указания учителя. УДУ: Метание мяча.		
	9 29.09	Прыжковые упражнения. Моноскоки с места Метание мяча на дальность с разбега на дальность приземления.	1		Построение. Прыжки с доставанием предмета с разбега. Метание мяча на дальность.	УДЗ: Правильно принимать исходное положение при метании мяча. УДУ: Метание мяча на дальность с разбега .	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
		Прыжок вверх с доставанием предмета. Бег с низкого старта. Прыжок в длину с разбега.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Прыжковые упражнения с доставанием предметов с	УДЗ: Правильное приземление при прыжках в длину с места. Следить за		

					прыжка, с разбега. Прыжок с места.	дыханием при беге. УДУ: прыжки с доставанием предмета.		
	11 2.10	Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Бег с высокого и низкого старта.	1		Упражнения с гимнастической палкой. Четко слушать указания учителя. Повторение бега с высокого и низкого старта. Прыжок в длину с разбега.	УДЗ: Выполнение команд учителя. Правильно подбирать разбег при прыжках. УДУ: Бег с высокого и низкого старта.		
	12 6.10	Прыжок с высоты – 1 метр. Прыжки в длину с разбега.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствий с бегом и метанием.	УДЗ: Правильно подбирать разбег при прыжках. УДУ: Прыжки в длину с разбега		
	13 9.10	Прыжки через препятствия на одной ноге. Прыгать в длину с разбега.	1		Выполнение поворотов по команде учителя приземление на две ноги. Прыжки на двух, на одной ноге в эстафете.	УДЗ: Уметь правильно приземляться на обе ноги. УДУ: Прыгать в длину с разбега.		
	14 13.10	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Фаза полета и приземления	1		Построение. Разминка. Прыжок в длину с места, затем с разбега.	УДЗ: Прыжок в длину с разбега. УДУ: Прыжок в высоту с разбега.	Индивидуальная помощь при прыжках в высоту.	
	15 17.10	Прыжок с полного разбега, с определенного места отталкивания. Метание мяча на дальность.	1		Выполнение поворотов на месте. Повторить прыжок в длину с места, затем с разбега. Метание мяча на дальность полета.	УДЗ: Принимать правильное исходное положение при метании мяча. УДУ: Правильное приземление при прыжках.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
	16 20.10	Прыжок в высоту с разбега, способом «перешагивание» Метание набивного мяча по	1		Выполнять указания учителя. Прыжки с разбега с доставанием	УДЗ: правильно подбирать разбег. Знать, что такое – толчковая	Индивидуальная помощь при метании мяча.	

		коридору из различных исходных положений			предмета. Метание набивного мяча по коридору.	нога. Метание набивного мяча. УДУ:		
	17 23.10	.Прыжки в высоту с разбега, подбор разбега, Моноскоки у скамейки. Р\К игра; «охота на оленей»	1		Повторить бег друг за другом. Зачет по прыжкам в высоту. Повторить моноскоки у скамейки.	УДЗ: Правильно отталкиваться при прыжках в высоту. УДУ: Прыжки в высоту.	Индивидуальная помощь при прыжках в высоту.	
	18 27.10	Сдача нормативов на начало учебного года.	1	1	нормативы: вис на перекладине, поднимание туловища, отжимание, прыжки в длину с места, бег на 1000 метров, наклоны туловища вперед. Тестирование проводится в течение всего урока.	УДЗ: выполнять нормативы последовательно, друг за другом. УДД: следить за правильностью сдачи нормативов.		
		Всего за четверть	18	2				
2 четверть		гимнастика	14	2				
	19 13.11	Упражнения с предметами. Упражнения с палкой в движении. Равновесие на бревне.	1		построение в колонну по одному, перестроения в две, три колонны. Прыжки по бревну с продвижением вперед. Прыжки на двух, одной ноги с продвижением вперед.	УДЗ: Выполнение команд учителя. Держать равновесие на бревне. УДУ: Упражнения с предметами.	Индивидуальная помощь при равновесии.	
	20 17.11	Переноска грузов на расстоянии. Перебрасывание палки в парах. Прыжки через гимнастического козла,	1		Построение в шеренгу. Перестроения. Ходьба с заданием, бег с заданием. Прыжки через гимнастического козла,	УДЗ: уметь держать равновесие на бревне. УДУ: Уметь отталкиваться от гимнастического	Индивидуальная помощь при прыжках через гимнастического козла.	

		ноги врозь.			ноги врозь. Переноска груза в эстафете.	мостика двумя ногами.		
21 20.11	Равновесие на бревне, ходьба приставным шагом с поворотом, с различным положением рук.	1	1	Построение. Ходьба и бег с заданием. Разучивание небольшой комбинации на бревне с поворотами и прыжками.	УДЗ: Уметь ориентироваться при размыкании в колонне. Выполнение команд учителя. УДУ: Выполнять небольшие прыжки на бревне.			
22 24.11	Прыжки с продвижением вперед по бревну, с поворотом на 180 градусов. Броски набивного мяча по коридору.	1		Равновесие на бревне. Броски набивного мяча по коридору. Эстафета с бегом и метанием мяча.	УДЗ: Толкать мяч от груди, двумя руками. УДУ: метание мяча.			
23 27.11	.Лазание по канату в три приема. .Комбинация на бревне из простых прыжков, упражнения на дыхание. Р\К игра: «стой, олень!»	1		Комбинация на бревне из нескольких простых упражнений. Лазание по канату в три приема.	следить за правильным дыханием. Уметь выполнять упражнение до конца.	Индивидуальная помощь при лазании.		
24 1.12	Корректирующие упражнения и упражнения на дыхание. Прыжки через гимнастического козла, способом –« ноги врозь».	1		Построение, ходьба и бег с заданием. Прыжки через гимнастического козла способом, - ноги врозь. Ходьба по бревну с предметами и через предметы.	УДЗ: Правильно подбирать разбег при прыжках через гимнастического козла. УДУ: Прыжки через гимнастического козла.			
25 4.12	Зачет: Лазание по канату в три приема. Лазание по гимнастической стенке различным способом	1	1	.переход в одной рейки на другую, перемещение вправо, влево. Лазание по канату в три приема..	УДЗ: лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек. УДУ: Лазание по канату в три приема..	Индивидуальная помощь при лазании.		
26 8.12	Элементы акробатики, стойка на лопатках.	1		Ходить с предметами по бревну, выполняя	УДЗ: Соблюдение дистанции при ходьбе по			

		Равновесие на бревне.			небольшие задания. Стойка на лопатках, кувырки вперед, назад. Игра с лазание и перелезанием. Игры повторить несколько раз.	бревну. УДУ: Стойка на лопатках.		
	27 11.12	Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат. Элементы акробатики.	1		ОРУ с мячом. Подтягивание на стенке на результат. Кувырки вперед, назад, перекаты вперед, назад. Стойка на лопатках.	УДЗ: правильно выполнять группировку при кувырках. УДУ: Стойка на лопатках.		
	28 15.12	Лазание по канату в три приема. Прыжки через гимнастического козла, способом, ноги врозь.	1		Выполнять упражнения в кругу. Прыжки через гимнастического козла, ноги врозь. Лазание по канату в три приема.	УДЗ: Выполнение указаний учителя. УДУ: Правильно захватывать канат руками и ногами.	Индивидуальная помощь при лазании.	
	29 18.12	Упражнения с обручем, в движении. РЖ игра; « волк и олени» Комбинация из простых элементов акробатики. равновесие.	1		ходьба по бревну с заданием – перешагивание предметов. Продолжаем работать над стойкой на лопатках. Выполнение небольшой комбинации на бревне.	УДЗ: Выполнять упражнения с обручем в подгруппах, синхронно. Держать стойку на лопатках до 5 – 7 сек. УДУ: Выполнение небольшой комбинации на бревне.		
	30 22.12	Подтягивание в висе на перекладине. Лазание по канату в три приема.	1		Построение. Выполнение ходьбы и бега с заданием. Элементы акробатики, лазание по канату в три приема.	УДЗ: Выполнять стойку на лопатках. Лазать по канату в три приема. УДУ: лазание по канату в три приема.	Индивидуальная помощь при лазании.	
	31 25.12	Перестроения из одной колонны в две. Зачет: Равновесие на бревне. Упражнения с	1	1	Перестроения в колонне, ходьба парами, бег с заданием. Упражнения с большим мячом. Ходьба с	УДЗ: Правильно выполнять равновесие на бревне. УДУ: Ходьба с		

		мячом.			перешагиванием предметов по бревну.	перешагиванием предметов по бревну.		
	32 29.12	Строевые упражнения. Комбинация из простых акробатических элементов. Р\К игра: « волк и олени»	1		Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. Комбинация из простых упражнений на оценку (кувырки, стойки, перевороты).	УДЗ: Держать равновесие на бревне. Выполнять небольшую комбинацию из акробатических элементов. УДУ: Комбинация из простых упражнений.	Коррекция осанки.	
		Всего за четверть	14	2				
3 четверть		волейбол	10					
	33 12.01	Прием и передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками.	1		выполнение нескольких упражнений с баскетбольным мячом: школа мяча в колонне, друг за другом.	УДЗ: Уметь выполнять приставной шаг. УДУ: Перебрасывать мяч в парах друг другу от груди.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
	34 15.01	Зачет: Прием мяча двумя руками снизу в парах.	1	1	Перестроение в две колонны. Броски набивного мяча по коридору. Провести две эстафеты с передачей мяча.	УДЗ: Уметь бросать мяч двумя руками вперед, ловить мяч двумя руками. УДУ: Прием мяча двумя руками.		
	35 19.01	Перемещение по площадке. Передача мяча над собой.	1		.перестроения и повороты на месте. Ходьба и бег с заданием по кругу. Игра с правилами.	УДЗ: Передавать мяч двумя руками от груди. УДУ: Передача мяча над собой.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
	36 22.01	Передача мяча через сетку, розыгрыш мяча на три	1		Эстафеты с лазанием и перелезанием. Ведение	УДЗ: уметь вести мяч одной рукой.	Индивидуальная помощь при	

		пасса.			мяча в парах с броском по кольцу.	УДУ: Передача мяча через сетку.	передаче мяча через сетку.	
	37 26.01	Броски набивного мяча на дальность.	1		Сначала научить бросать набивной мяч в парах, затем бросать на результат по коридору.	УДЗ: Уметь обращаться с мячом. УДУ: Толкать мяч двумя руками из различных и.п.		
	38 29.01	Броски набивного мяча из различных исходных положений.	1		Сначала выполнить общеразвивающие упражнения с мячом, затем выполнять задания учителя. Броски набивного мяча в парах. Игра в баскетбол.	УДЗ: уметь выполнять задание по указанию учителя. Знать правила игры в баскетбол. УДУ: Броски набивного мяча из различных исходных положений.		
	39 2.02	Прием мяча двумя руками сверху, после нижней подачи.	1		Работа с мячом у сетки: броски, передача, накидывание мяча сверху на руки.	УДЗ: Уметь владеть волейбольным мячом. УДУ: Прием мяча двумя руками сверху.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
	40 5.02	Нижняя подача через сетку. Прыжки с доставанием предмета с разбега.	1		построение, упражнения в движении, эстафеты с мячом. Учебная игра в пионербол.	УДЗ: Уметь играть в коллективе. Нижняя прямая подача через сетку. УДУ: Прыжки с доставанием предмета с разбега.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
	41 9.02	Передача мяча сверху, двумя руками на месте и после перемещения.	1		Провести урок в игровой форме.	УДЗ: соблюдать правила игры в пионербол. УДУ: Передача мяча сверху.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
	42 12.01	Баскетбол. Ведение мяча на месте, Броски по кольцу из различных исходных положений.	6		Построение. Выполнение небольших заданий в колонне Ведение баскетбольного мяча в колонне, передача в парах.	УДЗ: Уметь вести мяч одной рукой. УДУ: Ведение мяча на месте.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
	43	Передача мяча в движении.	1		Правильная расстановка	УДЗ: Уметь играть в	Индивидуальная	

	16.01	Ведение по прямой. Р\К игра: «каюр и собаки»			игроков. Правила игры. Приемы передачи баскетбольного мяча партнеру.	баскетбол по правилам. УДУ: Передача мяча в движении.	помощь при передаче баскетбольного мяча.	
	44 19.02	Полоса препятствий. Эстафеты с передачей мяча.	1		Учебная игра. Полоса препятствий с бросками и ведением мяча.	УДЗ: Уметь играть в баскетбол по правилам. УДУ: передача мяча.		
	45 23.02	Броски по кольцу с места, с прыжка и разбега.	1		Прыжки на скакалке, на месте, с продвижением вперед. Игра в 33 с бросками по кольцу.	УДЗ: Уметь вращать кистью рук при прыжках на скакалке. УДУ: Четко бросать мяч по кольцу двумя руками.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
	46 26.02	.Бег по прямой, с изменением направления Прыжки на скакалке.	1		Прыжки на скакалке. Упражнения с обручем в тройках.	УДЗ: Знать правила игры в пионербол. УДУ: Прыжки на скакалке.		
	47 1.03	Лыжная подготовка; Попеременный двухшажный ход. Скольжение по прямой на лыжах. Торможение плугом.	6		Выход на улицу с лыжами в руках. Ходьба по учебной лыжне. Самостоятельно ходить на лыжах.	УДЗ: Уметь самостоятельно одеваться на улицу. Выходить всем вместе. УДУ: Правильно одевать лыжи.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
	48 4.03	Передвижение по прямой на лыжах скользящим шагом до 400 метров. Р\К игра: «беги, олень!»	1		Организованный выход на улицу. Скольжение на одной ноге, затем на другой ноге.	УДЗ: Уметь удержать равновесие при ходьбе на лыжах. УДУ: Уметь правильно носить лыжи.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
	49 11.03	Скольжение по прямой на лыжах. Переступание на месте по кругу.	1		Переступание на лыжах, скольжение по прямой.	УДЗ: Скольжение на одной лыже. УДУ: Переступание на месте, по кругу.		
	50 15.03	Передвижение на лыжах одновременным безшажным шагом на скорость, игры на свежем	1		Организованный выход на улицу. Соревновательные моменты на лыжах.	УДЗ: передвижение по лыжне. Знать технику безопасности при ходьбе на лыжах	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	

		отдыхе.			одношажный, двухшажный ходы.	УДУ: Правильно держатъ лыжи, передвигаться по лыжне.		
	51 18.03	Зачет: Скользящий шаг. Подвижные игры на улице. Р\К игра: « охота на оленей»	1	1	Организованный выход на улицу. Скольжение на одной ноге, затем на другой ноге.	УДЗ: Уметь стоять на лыжах. УДУ: Скользящий шаг.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
	52 22.03	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции на скорость – 200 метров. Игры на свежем воздухе.	1		Повторение скользящего шага. Затем перейти к двухшажному ходу.	УДЗ: Уметь играть в коллективе. Знать технику безопасности при ходьбе на лыжах. УДУ: Попеременный двухшажный ход .	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
		Всего за четверть	20	2				
4 четверть		баскетбол	6					
	53 1.04	Передача мяча двумя руками и в движении. Передвижение по площадке .Упрощенные правила игры в баскетбол.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Передача мяча в парах, в движении, передача мяча в эстафете. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	УДЗ: Знать правила игры в баскетбол. УДУ: Передвижение по площадке.		
	54 5.04	Приемы атакующего против защитника. Ведение баскетбольного мяча, броски по кольцу. Полоса препятствий. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1		Ведение баскетбольного мяча с передачей мяча партнеру в движении. Деление класса на две команды. Полоса препятствий с ведением и	УДЗ: уметь вести мяч одной рукой. УДУ: Ведение баскетбольного мяча, броски по кольцу.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	

					передачей баскетбольного мяча.			
55 8.04	Передача баскетбольного мяча в движении. Броски по кольцу из различных исходных положений.	1			Броски мяча из штрафной зоны, броски мяча и ловля его от щита. Учебная игра в баскетбол.	УДЗ: Передавать мяч в движении. Ловить мяч двумя руками. УДУ: Броски по кольцу из различных исходных положений.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
56 12.04	Строевые упражнения, перестроения. Полоса препятствий с ведением и бросками по кольцу.	1			Броски мяча из штрафной зоны, броски мяча и ловля его от щита. Полоса препятствий с ведением баскетбольного мяча.	УДЗ: Ловить мяч двумя руками. Перебрасывать мяч партнеру в движении. УДУ: броски по кольцу из различных и.п.		
57 15.04	Коррекционные упражнения, Перемещение по площадке с изменением направления, по сигналу. Р\К игра: « лассо». Эстафета с баскетбольным мячом.	1			Различные положения рук при ходьбе, смена движения по указанию учителя. Передача мяча друг другу в парах, броски мяча по кольцу.	УДЗ: Передавать мяч в движении. Выполнять простые корригирующие упражнения. УДУ: Передача мяча друг другу в парах.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
58 19.04	Передача мяча в движении, в парах. Броски по кольцу с прыжка, с разбега. Зачет: Ловля мяча от щита.	1	1		Игровой урок. Проведение урока в виде игры: деление класса на команды, игры с командами.	УДЗ: уметь играть в коллективе. УДУ: Броски по кольцу с прыжка, с разбега. Ловля мяча от щита.		
59 22.04	Пионербол. Правила игры, передача мяча через сетку. Прием мяча сверху, двумя руками.	1			Построение. Ходьба и бег с заданием. Повторение всех передач через сетку в парах.	УДЗ: Передавать мяч через сетку. УДУ: передача мяча через сетку.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
60 26.04	Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар в прыжке двумя руками.	1			выполнение прыжковых упражнений на уроке. Проигрывание игровых ситуаций на уроке.	УДЗ: Подпрыгивать возле сетки. УДУ: Ловить мяч двумя руками.		

61 29.04	Передача мяча двумя руками на месте снизу. Боковая подача. Бросок с двух шагов в движении.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Повторение броска через сетку с двух шагов.	УДЗ: Передача мяча двумя руками. УДЗ: Боковая подача.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
62 6.05	Броски набивного мяча на дальность. Учебная игра в пионербол.	1		повторить передачу мяча через сетку одной и двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам.	УДЗ: знать правила игры пионербол. УДУ: Броски набивного мяча на дальность.	Индивидуальная помощь при броске набивного мяча.	
63 10.05	Прыжковые упражнения у сетки, доставание предмета с разбега. Правила игры в волейбол. Подача мяча через сетку любым способом.	1		.Построение. Повторение правил игры в волейбол. Игра по правилам в волейбол.	УДЗ: Как правильно принимать мяч , летящий через сетку. УДУ: Подача мяча через сетку любым способом.		
64 13.05	Нижняя боковая подача. Прием мяча и передача мяча снизу, двумя руками. Р\К игра: « беги, олень»	1		Нижняя боковая подача. Прием мяча двумя руками снизу, передача мяча через сетку. Перебрасывание мяча в парах, через сетку.	УДЗ: Знать правила игры в волейбол. УДУ: Прием мяча и передача мяча снизу, двумя руками.		
65 17.05	легкая атлетика. Прыжки в высоту. Челночный бег, прыжковые упражнения. Метание мяча с места.	1		Прыжки в высоту с разбега. Прыжки с доставанием предмета. Челночный бег. Бег друг за другом.	УДЗ: уметь выполнять челночный бег. УДУ: Метание мяча с места.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
66 20.05	Метание мяча в цель из положения лежа. Разновидности ходьбы. Прыжки со скакалкой до 2 минут.	1		Прыгать с места, от определенной черты, прыжки через препятствия. Перебежки парами. Челночный бег.	УДЗ: Подпрыгивание на двух ногах на месте. УДУ: Знать понятие : «челночный» бег.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
67 24.05	Метание малого мяча на дальность с трех шагов разбега. Метание набивного мяча весом до 2 -3 кг.	1		метание мяча на дальность. Бег по кочкам в эстафете. Метание мяча на	УДЗ: Правильно приземляться в прыжках. УДУ: Ориентироваться при беге.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	

					результат.			
	68 28.05	Сдача нормативов на конец учебного года.	1	1	нормативы: вис на перекладине, поднимание туловища, отжимание, прыжки в длину с места, бег на 1000 метров, наклоны туловища вперед. Тестирование проводится в течение всего урока.	УДЗ: выполнять нормативы последовательно, друг за другом. УДД: следить за правильностью сдачи нормативов.		
		Всего за четверть	16	2				
		Всего за год	68	8				

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре 8 класс

Дата	№№ п\п	Тема	Кол-во часов/из них практ.		Краткое содержание темы	Обязательный минимум ЗУН	Коррекционная работа (3 вариант)	Примечание
1 четве рть		Легкая атлетика	18	2				
	1 2.09	метание малого мяча по коридору - 10 метров с разбега. Бег по пересеченной местности.	1		перестраиваться в колонне повороты на месте, ходить и бегать по сигналу учителя. Бег по пересеченной местности до 1 километра. Метание мяча в парах.	УДЗ: Выполнять команды учителя. Бежать в медленном темпе до 5 мин. УДУ: Правильно выполнять замах при броске.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	

2 4.09	метание малого мяча в движущуюся цель. Бег по пересеченной местности. Р\К игра: «стрельба в цель кружением»	1		Перестроение в две колонны. Бег по пересеченной местности. Метание мяча в вертикальную цель.	УДЗ: Повороты переступанием. Правильно выполнять замах при броске. УДУ: метание малого мяча в движущуюся цель.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
3 9.09	метание мяча в вертикальную цель с разбега.	1		Построение. Пробежать в среднем темпе 2 километра, преодолевая препятствия. Метание мяча в вертикальную цель.	УДЗ: Бег друг за другом, не растягиваться на дистанции. Выполнять команды учителя. УДУ: метание мяча в вертикальную цель с разбега.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
4 11.09	Зачет: метание набивного мяча весом 3 кг. Из исходного положения.	1	1	Построение. Толкать набивной мяч в парах, друг другу. Метание малого мяча в эстафете. Метание по кеглям.	УДУ: Толкать набивной мяч от груди двумя руками. Правильно принимать стойку при броске. УДУ: метание набивного мяча.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
16.09	Кроссовый бег в умеренном темпе до 300-400 метров.	1		Кроссовый бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	УДЗ: Правильно расходовать силы при беге, следить за дыханием. УДУ: Кроссовый бег в умеренном темпе .		
6 18.09	Бег в быстром темпе на время. Эстафетный бег.	1		Построение. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Игра: вышибалы.	УДЗ: Уметь передавать эстафетную палочку. УДУ: Выполнять норматив по метанию малого мяча до 18 – 25 метров.		
7 23.09	.Метание малого мяча. Бег по прямой с	1		Построение в одну и две колонны. Упражнения в	УДЗ: Выполнять команды учителя.	Индивидуальная помощь при	

		преодолением препятствий.			движении с предметами.	УДУ: Выполнять норматив по метанию малого мяча до 18 – 25 метров.	метании мяча.	
8 25.09		Прыжок в длину с разбега. Зона отталкивания до 40 метров.	1		Построение в одну и две колонны, затем в шеренгу. Прыжок в длину с места.	УДЗ: Выполнять указания учителя. Прыгать на две ноги с места. УДУ: Прыжок в длину с разбега.		
9 30.09		Подбор разбега при прыжке в длину. Приземление на обе ноги. РЖ игра: « беги, олень»	1		Построение. Прыжки с доставанием предмета. Прыжок в длину с разбега.	УДЗ: Правильный разбег при прыжках в длину. УДУ: Приземление на обе ноги.	Индивидуальная помощь при прыжках в длину.	
10 2.10		Схема прыжка, определение зоны отталкивания.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Прыжковые упражнения с доставанием предметов с прыжка, с разбега. Прыжок с места.	УДЗ: Правильное приземление при прыжках в длину с места. Следить за дыханием при беге. УДУ: Прыжок с места.	Индивидуальная помощь при прыжках в длину	
11 7.10		Прыжки на скакалке, с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Бег с высокого и низкого старта.	1		Упражнения с гимнастической палкой. Четко слушать указания учителя. Повторение бега с высокого и низкого старта. Прыжок в длину с разбега.	УДЗ: Выполнение команд учителя. Правильно подбирать разбег при прыжках в длину. УДУ: Прыжок в длину с разбега.	Индивидуальная помощь при прыжках в длину	
12 9.10		Бег с высокого и низкого старта. Прыжки на скакалке с продвижением вперед. Прыжки в длину.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствий с бегом и метанием. Прыжки на скакалке с продвижением вперед..	УДЗ: Правильно подбирать разбег при прыжках. УДУ: Прыжки на скакалке с продвижением вперед.	Индивидуальная помощь при прыжках в длину	

13 14.10	Бег по виражу. Прыжки через препятствия на одной ноге. Прыгать в длину с разбега.	1		Выполнение поворотов по команде учителя приземление на две ноги. Бег по виражу всей группой за направляющим. Прыжки на двух, на одной ноге в эстафете. Прыжок в длину с разбега.	УДЗ: Уметь правильно приземляться на обе ноги. УДУ: Бег по виражу.	Индивидуальная помощь при прыжках в длину	
14 16.10	Прыжок в высоту с разбега. Группировка во время полета через планку. Р\К игра: « зайцы и волк».	1		Построение. Разминка. Прыжок высоту с разбега, затем с разбега.	УДЗ: Правильная техника прыжка в высоту, способом « перешагивание» УДУ: Прыжок в высоту с разбега.	Индивидуальная помощь при прыжках в высоту.	
15 21.10	подбор толчковой ноги . Метание мяча в цель с разбега.	1		Выполнение поворотов на месте. Метание мяча на дальность полета.	УДЗ: Принимать правильное исходное положение при метании мяча. Правильное приземление при прыжках. УДУ: Метание мяча в цель с разбега.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
16 23.10	прыжки высоту на результат. Метание набивного мяча по коридору.	1		Выполнять указания учителя. Прыжки с разбега с доставанием предмета. Метание набивного мяча по коридору.	УДЗ: правильно подбирать разбег. Знать, что такое – толчковая нога. УДУ: Метание набивного мяча по коридору.	Индивидуальная помощь при метании мяча.	
17 28.10	Прыжки с места в длину. Бег с преодолением препятствий.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Прыжки с места в длину. Бег с преодолением препятствий.	УДЗ: правильно подбирать разбег. Знать, что такое – толчковая нога. УДУ: Бег с	Индивидуальная помощь при прыжках.	

						преодолением препятствий.		
	18 30.10	Сдача нормативов на начало учебного года.	1	1	нормативы: вис на перекладине, поднимание туловища, отжимание, прыжки в длину с места, бег на 1000 метров, наклоны туловища вперед. Тестирование проводится в течении всего урока.	УДЗ: выполнять нормативы последовательно, друг за другом. УДД: следить за правильностью сдачи нормативов.		
		Всего за четверть	18	2				
2 четверть		гимнастика	14	2				
	19 11.11	упражнения с сопротивлением. Перетягивание каната. Равновесие.	1		Построение в колонну по одному, перестроения в две, три колонны. Прыжки по бревну с продвижением вперед. Прыжки на двух, одной ноги с продвижением вперед. Перетягивание каната.	УДЗ: Выполнение команд учителя. Держать равновесие на бревне. УДУ: упражнения с сопротивлением	Индивидуальная помощь при равновесии.	
	20 13.11	Элементы акробатики, кувырки и стойки с поддержкой	1		Построение в шеренгу. Перестроения. Ходьба с заданием, бег с заданием. Выполнение кувырков вперед, назад, стойки на лопатках.	УДЗ: Уметь держать равновесие на бревне. УДУ: кувырки и стойки с поддержкой.		
	21 18.11	.Комбинация из кувырков и стоек слитно. Р\К игра: «	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Разучивание	УДЗ: Уметь ориентироваться при	Индивидуальная помощь при	

		оленьи бега».Комбинация на бревне.			небольшой комбинации на бревне с поворотами и прыжками.	размыкании в колонне. Выполнение команд учителя. УДУ: Выполнять небольшие прыжки на бревне.	равновесии.	
22 20.11		Равновесие. Броски и ловля мяча на ограниченной поверхности. Броски набивного мяча в парах.	1		Равновесие на бревне. Броски набивного мяча по коридору. Эстафета с бегом и метанием мяча.	УДЗ: Толкать мяч от груди, двумя руками. УДУ: Броски набивного мяча в парах.	Индивидуальная помощь при равновесии.	
23 25.11		Упражнения на ограниченной поверхности, повороты на 180 градусов на ограниченной поверхности.	1		Комбинация на бревне из нескольких простых упражнений.	УДЗ: следить за правильным дыханием. Уметь выполнять упражнение до конца. УДУ: Комбинация на бревне.	Индивидуальная помощь при равновесии.	
24 27.11		Зачет: Комбинация на бревне. Элементы акробатики.	1	1	Построение, ходьба и бег с заданием. Ходьба по бревну с предметами и через предметы.	УДЗ: Выполнение комбинации на бревне. УДУ: Ходьба по бревну с предметами и через предметы.	Индивидуальная помощь при равновесии.	
25 2.12		Лазание по канату в три приема (правильный захват)	1		переход в одной рейки на другую, перемещение вправо, влево. Лазание по канату в три приема..	УДЗ: лазать по канату в три приема. УДУ: правильный захват каната.	Индивидуальная помощь при лазании.	
26 4.12		Передача набивного мяча друг другу из различных исходных положений. Прыжки через гимнастического козла.	1		Передача набивного мяча в парах, прыжки через гимнастического козла, способом ,согнув ноги.	УДЗ: Соблюдение дистанции при ходьбе по бревну. УДУ: Прыжки через гимнастического козла.		
27 9.12		Лазание в вися на руках по гимнастической лесенке, упражнения с предметами.	1		ОР с мячом. Подтягивание на стенке на результат.	УДЗ: на уметь подтягиваться на руках до 2 раз. УДУ: упражнения с предметами.		

28 11.12	Полоса препятствий с лазанием и перелезанием. Элементы акробатики. Р\К игра: «охота на оленей»	1		Построение. Повторение лазания по гимнастической лестнице, затем по канату. Стойка на руках – разучивание. Длинный кувырок.	УДЗ: Правильно выполнять группировку. УДУ: Длинный кувырок.	Индивидуальная помощь при лазании.	
29 16.12	Зачет: Лазание по канату в три приема. (лазание на скорость). Равновесие.	1	1	ходьба по бревну с заданием – перешагивание предметов. Лазание по канату в три приема.	УДЗ: Лазать по канату в три приема. УДУ: ходьба по бревну с заданием.	Индивидуальная помощь при лазании.	
30 18.12	Упражнения сопротивлением. Полоса препятствий с лазанием и перелезанием. Элементы акробатики.	1		Построение. Выполнение ходьбы и бега с заданием. Элементы акробатики, Стойка на руках, длинный кувырок.	УДЗ: выполнять стойку на руках. УДУ: Стойка на руках, длинный кувырок.	Коррекция осанки.	
31 23.12	Перестроения из одной колонны в две. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Равновесие на бревне. Упражнения с мячом.	1		Перестроения в колонне, ходьба парами, бег с заданием. Упражнения с большим мячом. Ходьба с перешагиванием предметов по бревну.	УДЗ: Правильно выполнять равновесие на бревне. УДУ: Прыгать на скакалке, продвигаясь вперед.	Индивидуальная помощь при равновесии.	
32 25.12	Прыжки через гимнастического козла, способом, ноги врозь. Р\К игра: « волк и олени»	1		Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. Прыжки через гимнастического козла.	УДЗ: Прыгать через гимнастического козла, способом, ноги врозь. УДУ: Прыжки через гимнастического козла.	Индивидуальная помощь при прыжках через гимнастического козла.	
33 30.12	Передача мяча через сетку сверху, двумя руками. Броски набивного мяча через сетку. Перемещение по			Перестроение в две колонны. Броски набивного мяча по коридору. Передача мяча	УДЗ: Передавать мяч через сетку, двумя руками. УДУ: Перемещение по		

		площадке. Р\К игра: «каюр и собаки»			через сетку двумя руками.	площадке.		
		Всего за четверть	15	2				
3	четверть	волейбол	6	2				
	34 13..01	Прием и передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками через сетку.	1		выполнение нескольких упражнений с волейбольным мячом. Прием мяча двумя руками у сетки. Перебрасывание мяча в парах через сетку.	УДЗ: Уметь выполнять приставной шаг. УДУ: УДУ: Подбрасывать мяч вверх и отбивать его двумя руками.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
	35 15.01	Передача мяча через сетку сверху, двумя руками. Броски набивного мяча через сетку. Перемещение по площадке. Р\К игра: «каюр и собаки»	1		Перестроение в две колонны. Броски набивного мяча по коридору. Передача мяча через сетку двумя руками.	УДЗ: Передавать мяч через сетку, двумя руками. УДУ: Перемещение по площадке.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
	36 20.01	.Моноскоки у сетки. Розыгрыш мяча на три паса.	1		.перестроения и повороты на месте. Работа с мячом у сетки: броски, передача, накидывание мяча сверху на руки. Игра с правилами.	УДЗ: Знать правила игры. УДУ: Розыгрыш мяча на три паса.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
	37 22.01	Зачет: Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Упражнения с набивным мячом.	1	1	Упражнения с набивным мячом. Передача мяча в парах, через сетку, затем в игре.	УДЗ: Толкать мяч от груди, двумя руками. УДУ: Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
	38 27.01	Броски набивного мяча на дальность. Упражнения с набивным мячом. Прыжки	1		Сначала научить бросать набивной мяч в парах, затем бросать на	УДЗ: Уметь обращаться с мячом. УДУ: Толкать мяч двумя		

		вверх с места и с шага вверх.			результат по коридору. Прыжковые упражнения.	руками из различных и.п.		
39 29.01		Зачет: Верхняя прямая подача. Броски набивного мяча из различных исходных положений.	1	1	Сначала выполнить общеразвивающие упражнения с мячом, затем выполнять задания учителя. Броски набивного мяча в парах. Игра пионербол.	УДЗ: уметь выполнять задание по указанию учителя. Знать правила игры в пионербол. УДУ: Прыжки вверх с места и с шага вверх.		
40 3.02		баскетбол: ловля мяча с последующим ведением и остановкой. Р\К игра: « зайцы и собаки»	6\1		.Построение. Выполнение ходьбы и бега с заданием. Бег с ведением баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча в разных направлениях.	УДЗ: Уметь владеть баскетбольным мячом. УДУ: Передача баскетбольного мяча в разных направлениях.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
41 5.02		.Ловля мяча после отскока от щита и ведение с остановкой.	1		построение, упражнения в движении, эстафеты с мячом. Учебная игра в баскетбол.	УДЗ: Уметь играть в коллективе. Ловить мяч от щита. УДУ: .Ловля мяча после отскока от щита.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
42 10.02		Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Ведение мяча с изменением направления.	1		Провести урок в игровой форме.	УДЗ: соблюдать правила игры в баскетбол. УДУ: Ведение мяча с изменением направления.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
43 12.02		Ведение мяча на месте, затем с обводкой стоек. Эстафеты с ведением мяча и бросками по кольцу.	1		Построение. Выполнение небольших заданий в колонне Ведение баскетбольного мяча в колонне, передача в парах.	УДЗ: Уметь вести мяч одной рукой. УДУ: передача в парах.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
44 17.02		Ведение мяча с обводкой препятствий, эстафеты с мячом.	1		Правильная расстановка игроков. Правила игры. Приемы передачи	УДЗ: Уметь играть в баскетбол по правилам. УДУ: Ведение мяча с		

					баскетбольного мяча партнеру.	обводкой препятствий.		
45 19.02	.Учебная игра по упрощенным правилам. Прыжки через скакалку.	1			Учебная игра. Полоса препятствий с бросками и ведением мяча.	УДЗ: Уметь играть в баскетбол по правилам. УДУ: Прыжки через скакалку.		
46 24.02	Лыжная подготовка; Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Скольжение по прямой на одной лыже.	6\1			Организованный выход на улицу. Повторить технику безопасности при ходьбе на лыжах. Скольжение на одной лыже, затем на другой лыже.	УДЗ: Проходить отрезки по прямой на лыжах. УДУ: Скольжение по прямой на одной лыже.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
47 26.02	Спуски и подъемы с небольших склонов.	1			Построение. Повторение переступания на лыжах, затем подъем на небольшой склон лесенкой. Скатывание с небольших склонов.	УДЗ: Держать равновесие при скатывании с небольшого склона. УДУ: Спуски и подъемы с небольших склонов	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
48 2.03	Попеременный двухшажный ход. Скольжение по прямой на лыжах. Торможение плугом.	1			Выход на улицу с лыжами в руках. Ходьба по учебной лыжне. Самостоятельно ходить на лыжах.	УДЗ: Уметь самостоятельно одеваться на улицу. Выходить всем вместе. Правильно одевать лыжи. УДУ: Торможение плугом.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
49 4.03	Передвижение по прямой на лыжах скользящим шагом до 400 метров. Р\К игра: «беги, олень!»	1			Организованный выход на улицу. Скольжение на одной ноге, затем на другой ноге.	УДЗ: Уметь удержать равновесие при ходьбе на лыжах. Уметь правильно носить лыжи УДУ: Передвижение по прямой.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
50 9.03	Скольжение по прямой на лыжах. Переступание на	1			Переступание на лыжах, скольжение по прямой.	УДЗ: Скольжение на одной лыже.	Индивидуальная помощь при	

		месте по кругу.				УДУ: скольжение по прямой.	ходьбе на лыжах.	
	51 11.03	Передвижение на лыжах одновременным безшажным шагом на скорость, игры на свежем воздухе.	1		Организованный выход на Соревновательные моменты на лыжах. одношажный, двухшажный ходы.	УДЗ: передвижение по лыжне. Знать технику безопасности при ходьбе на лыжах. Правильно держать лыжи, передвигаться по лыжне. УДУ: одношажный, двухшажный ходы.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
	52 16.03	Скользкий шаг. Подвижные игры на улице. РЖ игра: « охота на оленей»	1		Организованный выход на улицу. Скольжение на одной ноге, затем на другой ноге.	УДЗ: Уметь стоять на лыжах. УДУ: Скользящий шаг.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
	53 18.03	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции на скорость – 200 метров. Игры на свежем воздухе.	1		Повторение скользящего шага. Затем перейти к двухшажному ходу.	УДЗ: Уметь играть в коллективе. Знать технику безопасности при ходьбе на лыжах. УДУ: Попеременный двухшажный ход.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
	54 23.03	Пионербол. Правила игры, передача мяча через сетку. Прием мяча сверху, двумя руками.			Построение. Ходьба и бег с заданием. Повторение всех передач через сетку в парах.	УДЗ: Передавать мяч через сетку. УДУ: Прием мяча сверху, двумя руками.		
		Всего за четверть	21	2				
4 четверть		пионербол	6	2				
	54 1.04	Прием мяча снизу, двумя руками в парах и через сетку.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Передача мяча в парах, через сетку,	УДЗ: Знать правила игры в пионербол. УДУ: Прием мяча снизу.	. Индивидуальная помощь при передаче мяча	

					передача мяча в эстафете.		через сетку.	
55 6.04	Верхняя прямая подача через сетку. Р\К игра: «оленьи бега»	1			Деление класса на две команды повторить передачу мяча через сетку одной и двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам.	УДЗ: Знать правила игры в пионербол. УДУ: Верхняя прямая подача.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
56 8.04	Блокирование нападающего удара. Прием мяча двумя руками сверху.	1			Построение. Ходьба и бег с заданием. Блокирование нападающего удара. Прием мяча двумя руками сверху.	УДЗ: Передавать мяч в движении. Ловить мяч двумя руками. УДУ: Прием мяча двумя руками сверху.		
57 13.04	Строевые упражнения, перестроения. Розыгрыш мяча на три паса. Прием мяча двумя руками сверху.	1			Броски мяча из штрафной зоны, броски мяча и ловля его от щита. Полоса препятствий с ведением баскетбольного мяча.	УДЗ: Ловить мяч двумя руками. Перебрасывать мяч партнеру в движении. УДУ: Прием мяча двумя руками сверху.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
58 15.04	Коррекционные упражнения. Зачет: Прямой нападающий удар. Блокирование.	1	1		Различные положения рук при ходьбе, смена движения по указанию учителя. Передача мяча друг другу в парах, броски мяча по кольцу.	УДЗ: Передавать мяч в движении. Выполнять простые корригирующие упражнения .УДУ: Прием мяча двумя руками сверху.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
59 20.04	Упражнения с мячом, броски вверх с поворотом, хлопками.	1			Игровой урок. Нижняя боковая подача. Прием мяча двумя руками снизу, передача мяча через сетку. Перебрасывание мяча в парах, через сетку Проведение урока в виде игры: деление класса на	УДЗ: броски вверх с поворотом, хлопками. УДУ: уметь играть в коллективе.		

					команды, игры с командами.			
60 22.04	Пионербол. Правила игры, передача мяча через сетку. Прием мяча сверху, двумя руками.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Повторение всех передач через сетку в парах.	УДЗ: Передавать мяч через сетку. УДУ: Прием мяча сверху, двумя руками.			
61 27.04	Прием мяча снизу двумя руками в парах через сетку. Нападающий удар в прыжке двумя руками.	1		выполнение прыжковых упражнений на уроке. Проигрывание игровых ситуаций на уроке.	УДЗ: Подпрыгивать возле сетки. Ловить мяч двумя руками. УДУ: Прием мяча сверху, двумя руками.			
62 29.04	Передача мяча двумя руками на месте снизу. Боковая подача. Бросок с двух шагов в движении.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Повторение броска через сетку с двух шагов.	УДЗ: Передача мяча двумя руками на месте снизу. УДУ: Бросок с двух шагов в движении.			
63 4.05	Броски набивного мяча на дальность. Учебная игра в пионербол.	1		повторить передачу мяча через сетку одной и двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам.	УДЗ: Знать правила игры пионербол. УДУ: Броски набивного мяча на дальность.			
64 6.05	баскетбол. Броски по кольцу в прыжке. Вырывание и выбивание мяча в парах. Р\К игра: «охота на оленей».	1		. Броски мяча из штрафной зоны, броски мяча и ловля его от щита. Учебная игра в баскетбол.	УДЗ: Как правильно принимать мяч, летящий через сетку. УДУ: Броски по кольцу в прыжке	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.		
65 11.05	Передача мяча с обводкой препятствий.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Передача баскетбольного мяча в парах.	УДЗ: Знать правила игры в баскетбол. УДУ: Передача мяча с обводкой препятствий.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.		
66 13.05	бросок мяча по корзине, двумя руками от груди и в движении.	1		Броски по кольцу из различных исходных положений. Передача	УДЗ: знать правила игры в баскетбол. УДУ: бросок мяча по	Индивидуальная помощь при передаче		

					мяча в эстафете. Учебная игра в баскетбол.	корзине, двумя руками от груди и в движении.	баскетбольного мяча.	
67 18.05	Ведение мяча и передача от груди в парах при движении бегом. Прыжки со скакалкой до 2 минут.	1		Построение. Передача мяча в парах. Передача мяча в движении.	УДЗ: Подпрыгивание на двух ногах на месте. УДУ: Знать понятие: «челночный» бег».		Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
68 20.05	Учебная игра по упрощенным правилам. Прыжки через скакалку.	1		Учебная игра. Полоса препятствий с бросками и ведением мяча.	УДЗ: Уметь играть в баскетбол по правилам. УДУ: Прыжки через скакалку.			
69 25.05	Верхняя прямая подача через сетку. Р\К игра: «оленьи бега»	1		Деление класса на две команды повторить передачу мяча через сетку одной и двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам.	УДЗ: Знать правила игры в пионербол. УДУ: Верхняя прямая подача.		Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
70 27.05	Сдача нормативов на начало учебного года.	1	1	нормативы: вис на перекладине, поднимание туловища, отжимание, прыжки в длину с места, бег на 1000 метров, наклоны туловища вперед. Тестирование проводится в течение всего урока	УДЗ: выполнять нормативы последовательно, друг за другом. УДД: следить за правильностью сдачи нормативов.			
	Всего за четверть	16	2					
	Всего за год	70	8					

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре 9 класс

Дата	№№ п\п	Тема	Кол-во часов/и з них практик.	Краткое содержание темы	Обязательный минимум ЗУН	Коррекционная работа (3 вариант) Примечание	
1 четверть		Легкая атлетика	18	2			
	1 2.09	Ходьба в быстром темпе, на отрезках до 100-200 метров. Бег на отрезках до 50 метров. Р\ К игра: » охота на оленей».	1		Перестраиваться в колонне повороты на месте, ходить и бегать по сигналу учителя. Бег на отрезках до 50 метров на скорость.	УДЗ: Выполнять команды учителя. Бежать в медленном темпе до 5 мин. УДУ: Бег на отрезках до 50 метров на скорость.	
	2 5.09	Метание малого мяча с места. (Повторение всех фаз полета.)	1		Перестроение в две колонны. Метание мяча в вертикальную цель. Метание большого мяча в игре.	УДЗ: Повороты переступанием. Правильно выполнять замах при броске. УДУ: Метание большого мяча в игре.	Индивидуальная помощь при метании мяча
	3 9.09	Метание мяча на дальность, с разбега в движущую цель. Повторение прыжка с места.	1		Построение. Прыжковые упражнения с места, с прыжка. Метание мяча в вертикальную цель.	УДЗ: бег друг за другом, соблюдая дистанцию. Выполнять команды учителя. УДУ: Метание мяча в вертикальную	Индивидуальная помощь при метании мяча

					цель.		
4 12.09	Бег на короткие дистанции (100, 200 м) Метание мяча в вертикальную цель.	1		Построение. Бег на короткие дистанции навстречу друг другу. Метание малого мяча в эстафете. Метание по кеглям.	УДЗ: Правильно принимать стойку при броске. УДУ: Метание мяча в вертикальную цель.	Индивидуальная помощь при метании мяча	
5 16.09	Ходьба и бег в чередовании по пересеченной местности (кроссовый бег)			Кроссовый бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	УДЗ: Правильно расходовать силы при беге, следить за дыханием. УДУ: кроссовый бег.		
6 19.09	Кроссовый бег по пересеченной местности. Эстафетный бег. РК игра: «тюлень бега».	1		Построение. Кроссовый бег до 300-500 метров. Эстафета с передачей эстафетной палочки. Игра:» тюлень бега.».	УДЗ: Уметь передавать эстафетную палочку. УДУ: Выполнять норматив по метанию малого мяча до 18 – 25 метров.		
7 23.09	Зачет: Метание мяча в цель. Бег по прямой с преодолением препятствий.	1	1	Построение в одну и две колонны. Упражнения в движении с предметами. Метание мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий.	УДЗ: Выполнять команды учителя. УДУ: Выполнять норматив по метанию малого мяча до 18 – 25 метров.		
8	Бег с высокого и	1		Построение в одну	УДЗ: Выполнять	Индивидуальная	

	26.09	низкого старта. Метание мяча с разбега на результат.			и две колонны, затем в шеренгу. Метание мяча на результат. Бег с высокого и низкого старта.	указания учителя. Прыгать на две ноги с места. УДУ: Бег с высокого и низкого старта.	помощь при метании мяча	
	9 30.09	Бег в умеренном темпе до 4 мин. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места.	1		Построение. Бег в умеренном темпе до 4 мин. Бег в среднем темпе с преодолением препятствий.	УДЗ: Правильный разбег при прыжках в длину. УДУ: Бег в среднем темпе с преодолением препятствий.		
	10 3.19	Прыжки в длину с полного разбега. Эстафетный бег.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Прыжковые упражнения с доставанием предметов с прыжка, с разбега. Прыжок с места.	УДУ: Правильное приземление при прыжках в длину с места. Следить за дыханием при беге УДУ: Прыжки в длину с полного разбега.	Индивидуальная помощь при прыжках в длину	
	11 7.10	Бег с высокого старта с ускорением. Бег на средние дистанции (400-500 м). Р\К игра: « беги, олень».	1		Упражнения с гимнастической палкой. Четко слушать указания учителя. Повторение бега с высокого и низкого старта.	УДЗ: Выполнение команд учителя. Уметь бегать на средние дистанции. УДУ: Бег с высокого старта с ускорением.		
	12 10.10	Бег с высокого и низкого старта. Прыжки на скакалке с	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Прыжки на скакалке с	УДЗ: Правильно подбирать разбег при прыжках. УДУ: Бег с		

		продвижением вперед. Прыжки в длину.			продвижением вперед. Бег с высокого и низкого стартов.	высокого и низкого старта.		
13 14.10		Бег по прямой до 60 м с низкого старта. Бег по виражу. Прыжок в длину с разбега.	1		Выполнение поворотов по команде учителя приземление на две ноги. Бег по виражу всей группой за направляющим. Прыжки на двух, на одной ноге в эстафете. Прыжок в длину с разбега.	УДЗ: Уметь правильно приземляться на обе ноги. УДУ: Бег по виражу.		
14 17.10		Бег по виражу. Выход из виража. Прыжки в длину с разбега.	1		Построение. Разминка. Прыжок высоту с места, затем с разбега. Прыжок в длину с разбега. Подбирать разбег.	УДЗ: Правильная техника прыжка в высоту, способом «перешагивание» УДУ: Прыжки в длину с разбега.	Индивидуальная помощь при прыжках в длину	
15 21.10		Бег в умеренном темпе по пересеченной местности. Метание мяча в цель с разбега.	1		Выполнение поворотов на месте. Метание мяча на дальность полета. Бег по пересеченной местности.	УДЗ: Принимать правильное исходное положение при метании мяча. УДУ: Бег по пересеченной местности.	Индивидуальная помощь при метании мяча	
16 24.10		Прыжки в длину с полного разбега «	1		Выполнять указания учителя.	УДЗ: правильно подбирать разбег.	Индивидуальная помощь при прыжках в длину	

		согнув ноги». Метание набивного мяча по коридору.			Прыжки с разбега с доставанием предмета. Метание набивного мяча по коридору.	Знать, что такое – толчковая нога. УДУ: Прыжки в длину с полного разбега Правильный разбег.		
17 28.10	Сдача нормативов в начале учебного года.	1	1	нормативы: вис на перекладине, поднимание туловища, отжимание, прыжки в длину с места, бег на 1000 метров, наклоны туловища вперед. Тестирование проводится в течение всего урока.	УДЗ: выполнять нормативы последовательно, друг за другом. УДД: следить за правильностью сдачи нормативов.			
	Всего за четверть	17	2					

2 четверть		гимнастика	15	2				
	18 11.11	упражнения с предметами. Вращение и ловля гимнастической палки до падения. Равновесие.	1		Построение в колонну по одному, перестроения в две, три колонны. Прыжки по бревну с продвижением вперед. Прыжки на двух, одной ноги с продвижением вперед.	УДЗ: Выполнение команд учителя. Держать равновесие на бревне. УДУ: Прыжки по бревну с продвижением вперед		
	19 14.11	Вращение обруча на месте, и с продвижением вперед. Элементы акробатики: Стойка на руках, длинный кувырок.	1		Построение в шеренгу. Перестроения. Ходьба с заданием, бег с заданием. Выполнение длинных кувырков вперед, стойки на лопатках, стойка на руках с переходом на кувырок.	УДЗ: Уметь держать равновесие на бревне. Уметь держать стойку на руках с помощью учителя. УДУ: Стойка на руках, длинный кувырок.		
	20 18.11	.Элементы акробатики : длинные кувырки вперед, стойки. Р\К игра: «каюр и собаки» Равновесие.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Разучивание небольшой комбинации на бревне с поворотами и прыжками. Повторение	УДЗ: Уметь ориентироваться при размыкании в колонне. Выполнение команд учителя. УДУ: Выполнять небольшие прыжки на бревне.		

					кувырков и стоек на руках и лопатках.			
	21 21.11	Равновесие. Лазание по канату в три приема.	1		Равновесие на бревне. Повторение комбинации на бревне с поворотами и прыжками. Эстафета с бегом и метанием мяча. Лазание по канату в три приема.	УДЗ: Лазание по канату в три приема. УДУ: Лазание по канату в три приема.	Индивидуальная помощь при равновесии.	
	22 25.11	Зачет: Лазание по канату на скорость. Равновесие.	1	1	Комбинация на бревне из нескольких простых упражнений. Лазание по канату в три приема.	УДЗ: Лазание по канату в три приема. УДУ: Лазание по канату в три приема.	Индивидуальная помощь при равновесии.	
	23 28.11	Комбинация на бревне: соединение нескольких упражнений на бревне. Прыжки на скакалке.	1		Построение, ходьба и бег с заданием. Ходьба по бревну с предметами и через предметы.	УДЗ: Выполнение комбинации на бревне. УДУ: Прыгать на скакалке вперед, любым способом.	Индивидуальная помощь при равновесии.	
	24 2.12	Выполнение разносторонних упражнений, Упражнения на сопротивление. Лазание по гимн. стенке и канату.	1		переход в одной рейки на другую, перемещение вправо, влево. Лазание по канату в три приема. Упражнения с сопротивлением в	УДЗ: лазать по канату в три приема. УДУ: Упражнения с сопротивлением в парах.	Индивидуальная помощь при лазании.	

					парах.			
	25 5.12	Передача набивного мяча друг другу из различных исходных положений. Прыжки через гимнастического козла.	1		.Построение. Передача набивного мяча в парах из различных исходных положений. Прыжки через гимнастического козла.	УДЗ: Передача набивного мяча друг другу из различных исходных положений. УДУ: Прыгать через гимнастического козла.	Индивидуальная помощь при прыжках через гимнастического козла.	
	26 9.12	Лазание в висе на руках по гимнастической лесенке, упражнения с предметами.	1		ОРУ с мячом. Подтягивание на стенке на результат.	УДЗ: уметь подтягиваться на руках до 5 раз. УДУ:лазание по гимнастической лесенке.	Индивидуальная помощь при лазании.	
	27 12.12	Полоса препятствий с лазанием и перелезанием. Выполнение комбинации на бревне различной сложности.	1		Построение. Повторение лазания по гимнастической лестнице, затем по канату. Стойка на руках с переходом на кувырок.	УДЗ: Правильно выполнять группировку. УДУ: Выполнение комбинации на бревне различной сложности.		
	28 16.12	Стойка на руках с поддержкой. Длинные кувырки. Лазание по канату в три приема. (лазание на скорость). Равновесие.	1		Лазание по канату в три приема. Выполнение стоек и кувырков поточным методом.	УДЗ: Лазать по канату в три приема. УДУ: Стойка на руках с поддержкой. Длинные кувырки		
	29 19.12	Упражнения сопротивлением.	1		Построение. Выполнение	УДЗ: Лазание по канату в три		

		Полоса препятствий с лазанием и перелезанием. выполнение небольшой комбинации из кувырков и стоек.			ходьбы и бега с заданием. Элементы акробатики, Стойка на руках, длинный кувырок.	приема. УДУ: выполнять стойку на руках.		
30 23.12		Перестроения из одной колонны в две. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Равновесие на бревне. Упражнения с мячом.	1		Перестроения в колонне, ходьба парами, бег с заданием. Упражнения с большим мячом. Ходьба с перешагиванием предметов по бревну.	УДЗ: Правильно выполнять равновесие на бревне. УДУ: Ходьба с перешагиванием предметов по бревну.	Индивидуальная помощь при равновесии.	
31 26.12		Зачет: Прыжки через гимнастического козла, способом, ноги врозь. Р\К игра: « волк и олени» Лазание по канату в три приема.	1	1	Размыкание на вытянутые руки. Повороты на месте. Прыжки через гимнастического козла.	УДЗ: Прыгать через гимнастического козла, способом, ноги врозь. УДУ: Лазание по канату в три приема.	Индивидуальная помощь при прыжках через гимнастического козла.	
32 30.12		Элементы акробатики: выполнение небольшой комбинации из кувырков и стоек.	1		Построение. Выполнение ходьбы и бега с заданием. Элементы акробатики, Стойка на руках, длинный	УДЗ: Лазание по канату в три приема. УДУ: выполнять стойку на руках.		

					кувырок			
3 четверть		Всего за четверть	15	2				
		волейбол	6\1					
	33 13.01	Верхняя прямая подача.	1		выполнение нескольких упражнений с волейбольным мячом. Прием мяча двумя руками у сетки. Перебрасывание мяча в парах через сетку.	УДЗ: Уметь выполнять приставной шаг. Подбрасывать мяч вверх и отбивать его двумя руками. УДУ: Верхняя прямая подача.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
	34 16.01	Борьба за предмет. Отнимать набивной мяч с элементами единоборства. Р\К игра : « охота на оленей».	1		Перестроение в две колонны. Броски набивного мяча по коридору. Передача мяча через сетку двумя руками.	УДЗ: Передавать мяч через сетку , двумя руками. УДУ:элементы единоборства.		
	35 20.01	Зачет: Передача мяча в прыжке. Упражнения с предметами.	1	1	Перестроения и повороты на месте. Работа с мячом у сетки: броски, передача, накидывание мяча сверху на руки. Игра с правилами.	УДЗ: Знать правила игры. УДУ: Передача мяча в прыжке.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
	36 23.01	Прием и передача мяча сверху и снизу	1		Упражнения с набивным мячом.	УДЗ: Толкать мяч от груди, двумя	Индивидуальная помощь при передаче мяча через	

		в парах. Упражнения с набивным мячом. Нижняя боковая подача.			Передача мяча в парах, через сетку, затем в игре.	руками. УДУ: Нижняя боковая подача.	сетку.	
37 27.01	Ходьба по ориентирам, фиксируя время (от 5-15 сек.)	1		Сначала научить бросать набивной мяч в парах, затем бросать на результат по коридору. Прыжковые упражнения.	УДЗ: Уметь обращаться с мячом. Толкать мяч двумя руками из различных и.п. УДУ: бросать набивной мяч в парах.			
38 30.01	Зачет: Нижняя боковая подача через сетку. Прием мяча с низу, двумя руками.	1	1	Сначала выполнить общеразвивающие упражнения с мячом, затем выполнять задания учителя. Нижняя боковая подача через сетку. Игра пионербол.	УДЗ: уметь выполнять задание по указанию учителя. Знать правила игры в пионербол. УДУ: Нижняя боковая подача через сетку.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.		
39 3.02	Передача груза и переноска его в игровых ситуациях.	6\1		.Построение. Выполнение ходьбы и бега с заданием. Эстафеты с переноской и передачей груза.	УДЗ: Уметь нести и передавать правильно груз партнеру по команде. УДУ: бег с заданием.			
40 6.02	Верхняя подача через сетку, с изменением направления.	1		Построение, упражнения в движении, эстафеты с мячом. Игра в пионербол.	УДЗ: Знать правила игры в пионербол. УДЗ: Верхняя подача через	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.		

					сетку.		
41 10.02	Баскетбол. Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Ведение мяча с изменением направления.	1		Провести урок в игровой форме.	УДЗ: соблюдать правила игры в баскетбол. УДУ: Ведение мяча с изменением направления.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
42 13.02	Ведение мяча на месте, затем с обводкой стоек. С ускорением, преодолением препятствий. Эстафеты с ведением мяча и бросками по кольцу.	1		Построение. Выполнение небольших заданий в колонне Ведение баскетбольного мяча в колонне, передача в парах.	УДЗ: Уметь вести мяч одной рукой. УДУ: Ведение мяча на месте.		
43 17.02	Ведение мяча с обводкой препятствий, эстафеты с мячом. Броски по кольцу с прыжка	1		Правильная расстановка игроков. Правила игры. Приемы передачи баскетбольного мяча партнеру. Игра в баскетбол.	УДЗ: Уметь играть в баскетбол по правилам. УДУ: Ведение мяча с обводкой препятствий.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
44 20.02	Преодоление препятствий. С ведением мяча и броском по кольцу. Р\К игра:» беги, олень"	1		Учебная игра. Полоса препятствий с бросками и ведением мяча.	УДЗ: Уметь играть в баскетбол по правилам. УДУ: ведение мяча и броском по кольцу.		
45	Ведение мяча с	1		Построение.	УДЗ: Уметь вести	Индивидуальная помощь	

	24.02	остановкой, и поворотом на одной ноге.			Выполнение небольших заданий в колонне Ведение баскетбольного мяча в колонне, передача в парах.	баскетбольный мяч одной рукой. УДУ: Ведение баскетбольного мяча в колонне, передача в парах.	при передаче баскетбольного мяча.	
	46 27.02	Ведение мяча одной рукой с остановкой, поворотом на месте, с изменением направления.	1		. Правильная расстановка игроков. Правила игры. Приемы передачи баскетбольного мяча партнеру. Игра в баскетбол.	УДЗ: Уметь вести баскетбольный мяч одной рукой. УДУ: Ведение мяча одной рукой с остановкой.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
	47 2.03	Лыжная подготовка Попеременный двухшажный ход. Скольжение по прямой на лыжах. Торможение плугом.	6\1		Выход на улицу с лыжами в руках. Ходьба по учебной лыжне. Самостоятельно ходить на лыжах.	УДЗ: Уметь самостоятельно одеваться на улицу. Выходить всем вместе. Правильно одевать лыжи. УДУ: Скольжение по прямой на лыжах.		
	48 5.03	Передвижение по прямой на лыжах скользящим шагом до 400 метров. РЖ игра: «беги, олень!»	1		Организованный выход на улицу. Скольжение на одной ноге, затем на другой ноге.	УДЗ: Уметь удержать равновесие при ходьбе на лыжах. Уметь правильно носить лыжи. УДУ: Скольжение по прямой на лыжах.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
	49	Скольжение по	1		Переступание на	УДЗ: Скольжение		

	9.03	прямой на лыжах. Переступание на месте по кругу.			лыжах, скольжение по прямой.	на одной лыже. УДУ: Переступание на месте по кругу.		
	50 12.03	Передвижение на лыжах одновременным безшажным шагом на скорость, игры на свежем воздухе.	1		Организованный выход на улицу. Соревновательные моменты на лыжах. одношажный, двухшажный ходы.	УДЗ: передвижение по лыжне. Знать технику безопасности при ходьбе на лыжах Правильно держать лыжи, передвигаться по лыжне. УДУ: одношажный, двухшажный ходы.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
	51 16.03	Скользящий шаг. Подвижные игры на улице. РЖ игра: « охота на оленей» Спуски и подъемы на небольших склонах.	1		Организованный выход на улицу. Скольжение на одной ноге, затем на другой ноге.	УДЗ: Уметь стоять на лыжах. УДУ: Скользящий шаг.	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	
	52 19.03	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции на скорость – 200 метров. Игры на свежем воздухе.	1		Повторение скользкого шага. Затем перейти к двухшажному ходу.	УДЗ: Уметь играть в коллективе. Знать технику безопасности при ходьбе на лыжах. УДУ: Скользящий шаг	Индивидуальная помощь при ходьбе на лыжах.	

	53 23.03	Броски мяча по кольцу в прыжке. Ведение мяча и передача от груди в парах при движении бегом. Прыжки со скакалкой до 2 минут.			Построение. Передача мяча в парах. Передача мяча в движении.	УДЗ: Подпрыгивание на двух ногах на месте. УДУ: Знать понятие: ««челночный» бег.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	
		Всего за четверть	21	2				
4 четверть		волейбол	6	2				
	54 2.04	Прием мяча снизу, двумя руками в парах и через сетку. Прямая верхняя подача через сетку.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Передача мяча в парах, через сетку, передача мяча в эстафете.	УДЗ: Знать правила игры в пионербол. УДУ: Прием мяча снизу.		
	55 6.04	Передача мяча двумя руками сверху через сетку. Верхняя прямая подача через сетку. РЖ игра: « оленьи бега»	1		Деление класса на две команды повторить передачу мяча через сетку одной и двумя руками. Учебная игра по упрощенным правилам.	УДЗ: Знать правила игры в пионербол. УДУ: Передача мяча двумя руками сверху через сетку.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
	56	Отработка подачи	1		Построение.	УДЗ: Передавать		

	9.04	мяча. Передача мяча в парах. Нижняя боковая подача через сетку. Блокирование нападающего удара. Прием мяча двумя руками сверху.			Передача мяча в парах. Показ блокировки мяча у сетки. Прием мяча двумя руками.	мяч в движении. Ловить мяч двумя руками. УДУ: Прием мяча двумя руками.		
	57 13.04	Строевые упражнения, перестроения. Розыгрыш мяча на три паса. Прием мяча двумя руками сверху Бег с изменением направления. Р\К игра:» охота на оленей»	1		Построение. Выполнения задания учителя. Прием мяча на три паса. Полоса препятствий с ведением баскетбольного мяча.	УДЗ: Ловить мяч двумя руками. Перебрасывать мяч партнеру в движении. УДУ: Прием мяча на три паса.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
	58 16.04	Коррекционные упражнения. Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Прямой нападающий удар. Блокирование.	1		Различные положения рук при ходьбе, смена движения по указанию учителя. Прямой нападающий удар у ветки, блокирование удара.	УДЗ: Передавать мяч в движении. Выполнять простые корректирующие упражнения. УДУ: Прямой нападающий удар. Блокирование.	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	
	59 20.04	Зачет: Нападающий удар у сетки, розыгрыш мяча на три паса.	1	1	Игровой урок. Нижняя боковая подача. Прием мяча двумя	УДЗ: уметь играть в коллективе. УДУ:	Индивидуальная помощь при передаче мяча через сетку.	

		Упражнения с мячом, броски вверх с поворотом., хлопками.			руками снизу, передача мяча через сетку. Перебрасывание мяча в парах, через сетку. Проведение урока в виде игры: деление класса на команды, игры с командами.	Перебрасывание мяча в парах, через сетку.		
60 23.04		баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Ведение мяча по прямой, с передачей мяча партнеру.	УДЗ: Ведение мяча одной рукой. УДУ: Ведение мяча с изменением направления.		
61 27.04		Прыжки со скакалкой, до 2 мин. Упражнения с набивным мячом.	1		Прыжки на скакалке на месте, затем с продвижением вперед. Выполнение прыжковых упражнений на уроке.	УДЗ: Подпрыгивать возле сетки. Толкать мяч двумя и одной рукой от груди. УДУ: Прыжки со скакалкой, до 2 мин.		
62 30.04		Ведение мяча на месте, на одной ноге с поворотом. Броски мяча в стену.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Ведение мяча с изменением направления. Броски и ловля мяча от стены одной рукой, и	УДЗ: Ведение мяча одной рукой и передавать его партнеру. УДУ: Ведение мяча на месте.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.	

					ведение мяча вперед.			
63 4.05	Ведение мяча на месте, с продвижением вперед. Р\К игра: «тюленьи бега»	1		повторить передачу мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	УДЗ: Знать правила игры в баскетбол. УДУ: Ведение мяча на месте.			
64 7.05	Броски по кольцу в прыжке. Вырывание и выбивание мяча в парах. Р\К игра: «охота на оленей».	1		Броски мяча из штрафной зоны, броски мяча и ловля его от щита. Броски мяча по кольцу в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	УДЗ: Бросать мяч из штрафной линии. УДУ: Броски по кольцу в прыжке.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.		
65 11.05	Передача мяча с обводкой препятствий. Полоса препятствий с ведением мяча и передачей.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Передача баскетбольного мяча в парах.	УДЗ: Знать правила игры в баскетбол. УДУ: Передача мяча с обводкой препятствий.			
66 14.05	Бросок мяча по корзине, двумя руками от груди и в движении. Броски мяча от плеча. Подбор мяча от щита.	1		Броски по кольцу из различных положений. Передача мяча в эстафете. Учебная игра в баскетбол.	УДЗ: знать правила игры в баскетбол. УДУ: Подбор мяча от щита.			
67 18.05	баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.	1		Построение. Ходьба и бег с заданием. Ведение мяча по прямой, с передачей мяча партнеру.	УДЗ: Ведение мяча одной рукой и передавать его партнеру. УДУ: Ведение мяча на месте.	Индивидуальная помощь при передаче баскетбольного мяча.		

	68 21.05	Сдача нормативов в конце учебного года.	1	1	нормативы: вис на перекладине, поднимание туловища, отжимание, прыжки в длину с места, бег на 1000 метров, наклоны туловища вперед. Тестирование проводится в течение всего урока.	УДЗ: выполнять нормативы последовательно, друг за другом. УДД: следить за правильностью сдачи нормативов.		
		Всего за четверть	15	2				
		Всего за год	68	8				

