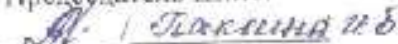


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18» ГОРОДА ОБНИНСКА

РАССМОТРЕНО

Председатель ШМО

 / Галкина И.И.

Протокол заседания  
методического объединения  
от «01» сентября 2021 г.

№ 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 / Павлов С.И.

«01» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 18»

 / И.Н. Марутина

Приказ от «01» сентября 2021 г.

№ 56-р

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

МБОУ «СОШ № 18»

Протокол № 9 от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «СОШ № 18»

 / И.Н. Марутина

Приказ № 160-р от 30.08.2022 г.

## Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов

**Программу составили:**

Кваскова Ю.Ю., учитель физической культуры;  
Ласточкин А.С., учитель физической культуры

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Цель реализации программы, задачи.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Цели и задачи курса:** Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### **1.2. Общая характеристика учебного предмета**

Ценностные ориентиры учебного предмета:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование

в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,

- физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **1.3. Место предмета в учебном плане**

Учебный план МБОУ «СОШ № 18» отводит на изучение предмета «Физическая культура» 522 часа.

<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
105 часов	105 часов	105 часов	105 часов	102 часа

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **5 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 5 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

#### **Личностные результаты обучения:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **Предметные результаты обучения:**

- владение знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметными результатами** обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

#### **Регулятивные УУД:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

#### **Познавательные УУД:**

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

**Коммуникативные УУД:**

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

**6 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 6 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

**Личностные результаты:**

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты:**

- ❖ Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ❖ Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- ❖ Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ❖ Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ❖ Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ❖ Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ❖ Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ❖ Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ❖ Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ❖ Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

▪

## **7 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 7 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

### **Личностные результаты:**

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

- ❖ Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ❖ Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ❖ Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ❖ Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;



- ❖ Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ❖ Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ❖ Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- ❖ Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ❖ Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ❖ Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **8 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 8 класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 9 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 8 класс, обучающиеся должны:

- Знать и иметь представления:
- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Характеризовать различные виды туристских походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека, восстановление физической и умственной работоспособности, воспитание личностных качеств.
- Выбирать и составлять маршруты пеших походов, выполнять правила передвижения по маршруту.
- Соблюдать технику безопасности, правильно комплектовать и укладывать рюкзак, готовить снаряжение, выбирать одежду и обувь, содержать её во время походов в соответствии с гигиеническими требованиями.
- Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Приводить примеры проявления физического, душевного и социального благополучия под влиянием разнообразных занятий физической культурой
- Раскрывать понятие «здоровый образ жизни».

### 2. Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА.**

#### **История и современное развитие физической культуры**

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

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

#### **Физическая культура человека**

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

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки:<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

### **5 класс**

**Знания о физической культуре.** *История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.  
**Базовые понятия физической культуры.** Физическое развитие человека. Основные

<sup>1</sup> Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

<sup>2</sup> Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе.

показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и полки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну(рейке) (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку;

преодоление прыжком боком гимнастического бревна(рейки) с опорой на левую (правую) руку.

Расхождение при встрече на гимнастическом бревне(рейке).

Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

**Лыжные гонки.** Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

## 6 класс

### Знания о физической культуре.

**История физической культуры.** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

**Базовые понятия физической культуры.** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности,

интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

**Физическая культура человека.** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса; развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну; развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке.

Передвижение по гимнастическому бревну(рейки) (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полупагач, соскок прогнувшись из стойки поперек.



Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

## **7 класс**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения).

**Базовые понятия физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные

занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, пережат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку.

Передвижения по гимнастическому бревну(рейки) (*девочки*): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной. Прикладные упражнения: передвижение

в вися на руках (*мальчики*); упражнения в вися на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием. Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика.** Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Технично-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол** (мини-футбол). Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Тактические действия в нападении и защите, после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

## **8 класс**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Базовые понятия физической культуры.** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

**Физическая культура человека.** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой;** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок на зад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девушки).

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях.

Беговые и прыжковые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися).

Упражнения общей физической подготовки.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.

**Футбол.** Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техничко-фактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## 9 класс

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

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

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к

проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Легкая атлетика.** Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

**Лыжные гонки.** Преодоление подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в

баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности

#### Мальчики

	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4» »	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
12/ 5 10	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6 13/ 10	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
8 14/ 10	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8 14/ 10	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9 19/	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

#### Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19

6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс -105 часов

Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)
Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два: коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.
Развитие скоростных способностей Эстафетный бег. Старты из различного положения.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное выполнение комплекса ОРУ: выполнение по алгоритму следующего задания (строевые упражнения, СБУ) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой: повторение в подгруппах ранее пройденных строевых упражнений: бег с ускорением (30-60м) в парах, повторение техники выполнения СБУ, комплекса ОРУ, стартов из различных положений
Развитие скоростных способностей. СБУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное выполнение комплекса ОРУ, повторение ранее пройденных строевых упражнений при консультативной помощи учителя в парах «сильный – слабый», бег в парах с высокого старта до 15м, бег с ускорением до 50м при проведении групповых эстафет, коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье учащихся, комментирование выставленных отметок, повторение техники выполнения стартов из различных положений
Развитие скоростных способностей. СБУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное выполнение комплекса ОРУ, повторение ранее пройденных строевых упражнений при консультативной помощи учителя в парах «сильный – слабый», бег в парах с высокого старта до 15м, бег с ускорением до 50м при проведении групповых эстафет, коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье учащихся, комментирование выставленных отметок, повторение техники выполнения стартов из различных положений



Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности), выполнение комплекса ОРУ при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания, выполнения СБУ в парах «сильный-слабый», бег на результат 30м в парах «Сильный-слабый», коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося
Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):изучение комплекса ОРУ в движении, коллективное выполнение специальных беговых упражнений, групповое выполнение бега на 1000м при консультативной помощи учителя
Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Игра «Больше передач»	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):изучение комплекса ОРУ в движении, коллективное выполнение специальных беговых упражнений, групповое выполнение бега по пересечённой местности с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий, на 1000м при консультативной помощи учителя
Развитие выносливости. Бег на средние дистанции	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):изучение комплекса ОРУ в движении, коллективное выполнение специальных беговых упражнений, групповое выполнение бега на 1000м при консультативной помощи учителя
Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ в движении, выполнение в подгруппах СБУ, коллективный бег на 1000м. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники метания малого мяча в горизонтальную цель
Развитие выносливости. Техника прыжка в длину с разбега	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ в движении, самостоятельная работа с инструкциями по технике безопасности (выполнение тестовых заданий с последующей взаимопроверкой), коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания, комментирование выставленных отметок, повторное выполнение бега на 1000м в равномерном темпе в подгруппах, самостоятельное проведение подвижных игр при консультативной помощи учителя
Развитие силовых качеств. Упражнения в парах Техника прыжка в длину с разбега	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий), изучение содержания дополнительных материалов по теме урока с последующим выполнением при консультативной помощи учителя комплекса ОРУ в парах, закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах «сильный-слабый», прохождение полосы препятствий в подгруппах
Развитие силовых качеств. Упражнения в парах	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий), изучение содержания дополнительных материалов по теме урока с последующим выполнением при консультативной помощи учителя комплекса ОРУ в парах, закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах «сильный-слабый», прохождение полосы препятствий в подгруппах

Развитие силовых качеств. Прыжок в длину с места	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий), самостоятельная работа по выполнению ОРУ в парах, закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах, выполнение в подгруппах прыжка в длину с места
Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективное выполнение ОРУ в парах, изучение техники метания малого мяча в вертикальную цель, самостоятельное выполнение прыжка в длину с места, коллективное выполнение равномерного бега до 10-12 мин
Развитие силовых качеств. Метание малого мяча в вертикальную цель	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективное выполнение ОРУ в парах, изучение техники метания малого мяча в вертикальную цель, самостоятельное выполнение прыжка в длину с места, коллективное выполнение равномерного бега до 10-12 мин
Сдача зачётов, тестов по лёгкой атлетике	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности), выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скакалкой с последующей взаимопроверкой при консультативной помощи учителя, групповое выполнение прыжка в длину с места (с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения) при консультативной помощи учителя, сдача контрольных упражнений по лёгкой атлетике, коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания, комментирование выставленных отметок
Сдача зачётов, тестов по лёгкой атлетике	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности), проектная работа в парах «сильный-слабый» при выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической скакалкой, коллективное выполнение равномерного бега 10-15 мин, сдача контрольных упражнений по лёгкой атлетике
Техника безопасности на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): индивидуальная и парная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики: коллективное выполнение строевых упражнений и комплекса ОРУ в движении, изучение техники выполнения кувырка вперёд, проведение в подгруппах эстафет
Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей. Кувырок вперёд	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания, самостоятельное изучение содержания параграфа учебника, коллективное выполнение упражнений строевой подготовки, комплекса ОРУ в движении, закрепление техники выполнения кувырка вперёд и кувырка назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках в парах «сильный-слабый»
Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; повторение в подгруппах строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой; изучение техники выполнения кувырка вперёд и кувырка назад; гимнастический мостик, выполнение в подгруппах

	акробатической комбинации
Акробатические упражнения. Развитие гибкости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; комплексное повторение по теме «кувырок вперед и кувырок назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках»; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению акробатической комбинации из изученных элементов при консультативной помощи учителя; коллективная беседа с учащимися о пользе гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки
Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): групповая работа по выполнению строевых упражнений, коллективное выполнение комплекса ОРУ на месте, изучение техники выполнения упражнений на гимнастической скамейке, обучение технике простого виса, упражнение в простом висе, коллективная беседа о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки
Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Гимнастическая полоса препятствий. Висы	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению строевых упражнений: коллективное выполнение комплекса ОРУ на месте, самостоятельная работа в парах « сильный-слабый» по выполнению упражнений на гимнастической скамейке при консультативной помощи учителя, закрепление техники выполнения простого виса в подгруппах, корректировка техники прохождения гимнастической полосы препятствий при консультативной помощи учителя
Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств. Висы	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: групповая работа по выполнению строевых упражнений: коллективное выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой, самостоятельное выполнение упражнений в простом висе в парах, корректировка техники выполнения изучаемых упражнений при консультативной помощи учителя (гимнастическая полоса препятствий, упражнение на растяжку)
Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, технике безопасности на занятиях по волейболу; коллективное выполнение ОРУ с мячом; самостоятельная работа в парах (упражнение на развитие физических качеств в партере) при консультативной помощи учителя
Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверки выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению ОРУ с мячом; проведение в группах эстафет с элементами спортивных игр; выполнение в парах упражнений на развитие физических качеств
Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойки и передвижения игрока	Формирование умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; комплексное повторение ОРУ с мячом, СБУ; повторение техники бега с изменением направления скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке (парное передвижение в защитной стойке в различных

	направлениях – вперёд, назад, влево, вправо); коллективное знакомство с терминологией игры в баскетбол
Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с мячом; повторение в парах СБУ, бега с изменением направления скорости и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов, остановок; передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперёд, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча
Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с мячом; повторение в парах СБУ, бега с изменением направления скорости и остановкой по зрительным сигналам; изучение техники передвижений, поворотов, остановок; передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперёд, назад, влево, вправо; остановки двумя ногами, остановки двумя шагами после ведения мяча
Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с мячом в парах; повторение в подгруппах бега с изменением направления и скорости, передвижений в защитной стойке в различных направлениях – вперёд, назад, влево, вправо; остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении
Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Основные правила игры. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с мячом в парах; повторение в подгруппах бега с изменением направления и скорости, передвижений в защитной стойке в различных направлениях – вперёд, назад, влево, вправо; остановки «двумя шагами» после ловли мяча в движении
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; ловля и передача мяча на месте и с шагом вперёд (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ в движении; групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от плеча со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ в движении; групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от плеча со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ в

способностей	движении; групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от плеча со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная проверка домашнего задания и терминологии баскетбола; комплексное повторение ОРУ в движении; выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола (стойка и передвижение игрока, остановка прыжком, ловля и передача мяча различными способами)
Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча; самостоятельная работа в парах по ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; групповое проведение игры в мини-баскетбол
Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча; самостоятельная работа в парах по ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; групповое проведение игры в мини-баскетбол
Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча; самостоятельная работа в парах по ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; групповое проведение игры в мини-баскетбол
Баскетбол. Ведение мяча. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся способностей рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): групповое выполнение комплекса ОРУ на осанку; совершенствование и корректировка техники выполнения вариантов ловли и передачи мяча (ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке: а) с изменением направления и скорости; б) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника) при консультативной помощи учителя; проведение учебной игры в подгруппах
Баскетбол. Ведение мяча. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения ОРУ с мячом, специальных упражнений; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; проведение в подгруппах различных вариантов ловли и передачи мяча, вариантов ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; коллективное решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; проведение в подгруппах эстафет с элементами баскетбола
Баскетбол. Бросок мяча. Развитие	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): повторение комплекса ОРУ с

координационных способностей	мячом; обучение техники выполнения броска мяча одной и двумя руками. Броска одной и двумя руками с места, броска одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; броска двумя руками от головы; игра в мини-баскетбол в подгруппах
Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; в групповой работе повторение изученных ранее ОРУ с мячом, специальных упражнений; совершенствование техники выполнения броска мяча одной и двумя руками, броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнёра, броска двумя руками снизу в движении в парах «сильный-слабый»; учебная игра в подгруппах
Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с мячом; самостоятельная работа в парах по ведению мяча, ловли и передачи мяча; сочетание приёмов (ловля мяча на месте, обводка четырёх стоек, передача-ловля в движении, бросок одной рукой от головы после двух шагов); коллективное изучение тактических действий игроков, тактики свободного нападения; проведение учебной игры в подгруппах
Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; в групповой работе повторение изученных ранее ОРУ с мячом в парах, специальных беговых упражнений; в самостоятельной работе в парах вырывание и выбивание мяча, бросок двумя руками от головы в движении, взаимодействие двух игроков; коллективное изучение техники вырывания и выбивания мяча, взаимодействие двух игроков, нападение быстрым прорывом; игра в мини-баскетбол в подгруппах
Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; в групповой работе повторение изученного ранее, проведение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; индивидуальный челночный бег с ведением и без ведения мяча; в парах передача набивного мяча; игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; в групповой работе повторение изученного ранее, проведение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; индивидуальный челночный бег с ведением и без ведения мяча; в парах передача набивного мяча; игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Баскетбол. Игровые задания	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий (комплекс ОРУ на осанку), алгоритм проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение тестовых заданий по баскетболу (челночный бег с ведением и без ведения мяча, передача набивного мяча, игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3), по алгоритму, с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания: комментирование выставленных оценок; подведение итогов четверти

Техника безопасности по лыжной подготовке. Скользкий шаг.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий; коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; проведение в подгруппах игры на лыжах
Скользкий шаг. Поворот переступанием	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения скользящего шага и техники выполнения поворота переступанием; групповое проведение игр на лыжах
Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двухшажного, техники выполнения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; коллективное проведение игры на лыжах
Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники выполнения специальных упражнений на лыжах; коллективное прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом; изучение техники выполнения поворота переступанием; индивидуальное прохождение дистанции до 1500 м
Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники выполнения специальных упражнений на лыжах; коллективное прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом; изучение техники выполнения поворота переступанием; индивидуальное прохождение дистанции до 1500 м
Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению ОРУ на лыжах, СУ; изучение техники одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречных эстафет без палок
Одновременный бесшажный ход. Правила безопасного падения на лыжах	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению ОРУ на лыжах, СУ; изучение техники одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречных эстафет без палок
Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по выполнению ОРУ с лыжными палками; коллективная проверка выполнения домашнего задания по памятке работы над ошибками; коллективное прохождение дистанции одновременным бесшажным ходом; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; самостоятельная работа с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения самопроверки (правила выполнения одновременного бесшажного хода)
Одновременный двухшажный ход.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с

Круговая эстафета	лыжными палками, специальных упражнений; изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода; коллективное выполнение круговой эстафеты с этапом до 150 м
Одновременный двухшажный ход. Круговая эстафета	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с лыжными палками, специальных упражнений; изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода; коллективное выполнение круговой эстафеты с этапом до 150 м
Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости. Зимние виды спорта	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ на лыжах; самостоятельная работа при проведении СУ на лыжах; изучение техники выполнения одновременного двухшажного хода; проведение круговых эстафет с этапом до 150 м в парах «сильный-слабый»
Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом по выполнению СУ на лыжах; коллективное прохождение дистанции одновременным двухшажным ходом; лыжные гонки 1 км (групповое выполнение задания); комментирование выставленных оценок
Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; коллективное выполнение СУ с лыжными палками; повторение техники выполнения одновременного двухшажного хода в подгруппах; коллективные лыжные гонки на 1 км; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений
Подъём ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса с лыжными палками, техники лыжных ходов, спусков и подъёмов; коллективное изучение техники выполнения стоек при передвижениях лыжника (основная, высокая и низкая)
Подъём ступающим шагом. Спуски. Виды стоек. Развитие выносливости	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса с лыжными палками, техники лыжных ходов, спусков и подъёмов; коллективное изучение техники выполнения стоек при передвижениях лыжника (основная, высокая и низкая)
Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение специальных упражнений на лыжах, техники торможения «плугом»; самостоятельное преодоление бугров и впадин
Торможение упором, «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение специальных упражнений на лыжах, техники торможения «плугом»; самостоятельное преодоление бугров и впадин
Непрерывное передвижение на лыжах.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма



Развитие выносливости	проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; коллективное прохождение дистанции 1500 м – 2000 м; корректировка техники выполнения изучаемых лыжных ходов при консультативной помощи учителя
Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; коллективное прохождение дистанции 1500 м – 2000 м; корректировка техники выполнения изучаемых лыжных ходов при консультативной помощи учителя
Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; коллективное прохождение дистанции 1500 м – 2000 м; корректировка техники выполнения изучаемых лыжных ходов при консультативной помощи учителя
Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): коллективное прохождение дистанции 1500-2000 м при консультативной помощи учителя
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; ловля и передача мяча на месте и с шагом вперёд (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ в движении; групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от плеча со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная проверка домашнего задания и терминологии баскетбола; комплексное повторение ОРУ в движении; выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола (стойка и передвижение игрока, остановка прыжком, ловля и передача мяча различными способами)
Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приёмы игры. Развитие координационных	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча; самостоятельная работа в парах по ведению мяча в низкой,

способностей	средней, высокой стойке: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; групповое проведение игры в мини-баскетбол
Баскетбол. Ведение мяча. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся способностей рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): групповое выполнение комплекса ОРУ на осанку; совершенствование и корректировка техники выполнения вариантов ловли и передачи мяча (ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке: а) с изменением направления и скорости; б) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника) при консультативной помощи учителя; проведение учебной игры в подгруппах
Баскетбол. Ведение мяча. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения ОРУ с мячом, специальных упражнений; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; проведение в подгруппах различных вариантов ловли и передачи мяча, вариантов ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника; коллективное решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; проведение в подгруппах эстафет с элементами баскетбола
Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): повторение комплекса ОРУ с мячом; обучение технике выполнения броска мяча одной и двумя руками. Броска одной и двумя руками с места, броска одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; броска двумя руками от головы; игра в мини-баскетбол в подгруппах
Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по памятке выполнения работы над ошибками; в групповой работе повторение изученных ранее ОРУ с мячом, специальных упражнений; совершенствование техники выполнения броска мяча одной и двумя руками, броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли от партнёра, броска двумя руками снизу в движении в парах «сильный-слабый»; учебная игра в подгруппах
Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с мячом; самостоятельная работа в парах по ведению мяча, ловли и передачи мяча; сочетание приёмов (ловля мяча на месте, обводка четырёх стоек, передача-ловля в движении, бросок одной рукой от головы после двух шагов); коллективное изучение тактических действий игроков, тактики свободного нападения; проведение учебной игры в подгруппах
Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по волейболу; коллективное выполнение ОРУ с набивным мячом, СБУ, изучение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд); групповое проведение эстафет с мячом

способностей	
Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с набивным мячом, СБУ, коллективное повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений
Волейбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Упражнения в парах. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся способностей рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа с дидактическим материалом; коллективная проверка домашнего задания по памятке работы над ошибками; комплексное повторение ОРУ в парах, СБУ, повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ходьба, бег с выполнением заданий); выполнение в подгруппах игровых упражнений и эстафет
Волейбол. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с мячом, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; самостоятельное и парное выполнение имитации передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд
Волейбол. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с мячом, работа в парах «сильный-слабый» (комбинации из освоенных элементов техники перемещений); самостоятельное выполнение передачи мяча в стену (в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом); передача мяча в парах (встречная, над собой – партнёру); передача мяча в парах через сетку; коллективная игра в мини-волейбол
Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ с мячом, групповое выполнение нижней прямой подачи мяча, подачи мяча в стену, подачи мяча в парах-через ширину площадки с последующим приёмами мяча, через сетку с расстояния 3-6 м; коллективное проведение подвижной игры «Поддай и попади»
Волейбол. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповое выполнение комплекса ОРУ с мячом; парная работа на приём и передачу мяча; закрепление техники нижней подачи мяча в парах; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
Волейбол. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки; выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок; комплексное повторение СУ с мячом; совершенствование техники приёма, передачи, нижней подачи мяча в парах; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на

	укороченных площадках; коллективное проведение учебной игры
Волейбол. Основные приёмы игры. Развитие координационных способностей Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, групповая работа по выполнению специальных беговых упражнений в колонне по два: коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.
Развитие скоростных способностей Эстафетный бег. Старты из различного положения.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное выполнение комплекса ОРУ: выполнение по алгоритму следующего задания (строевые упражнения, СБУ) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой: повторение в подгруппах ранее пройденных строевых упражнений: бег с ускорением (30-60м) в парах, повторение техники выполнения СБУ, комплекса ОРУ, стартов из различных положений
Развитие скоростных способностей. СБУ. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективное выполнение комплекса ОРУ, повторение ранее пройденных строевых упражнений при консультативной помощи учителя в парах «сильный – слабый», бег в парах с высокого старта до 15м, бег с ускорением до 50м при проведении групповых эстафет, коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье учащихся, комментирование выставленных отметок, повторение техники выполнения стартов из различных положений
Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Повторение инструктажа по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой в подгруппах; коллективное проведение специально легкоатлетических беговых упражнений, многоскоков; изучение техники темпового бега на средние дистанции в парах
Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся способностей рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальный высокий старт до 15 м, бег с ускорением до 40-50 м; групповое выполнение встречной эстафеты; повторение техники выполнения СБУ; старты из различных положений; проектная работа в парах «сильный-слабый»
Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению СБУ, упражнений в движении; коллективное преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанья
Развитие силовой выносливости. Бег на 1000м	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ в

	движении, СБУ; коллективный бег на 1000 м на результат
Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное выполнение ОРУ в движении; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок, корректировка техники выполнения СБУ, бег на 60 м на результат в парах «сильный-слабый»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность
Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное выполнение ОРУ в движении; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставленных оценок, корректировка техники выполнения СБУ, корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность
Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексная проверка домашнего задания по алгоритму выполнения задания; поиск материалов по истории лёгкой атлетики с использованием справочной литературы и ресурсов Интернета; корректировка техники выполнения СБУ; бег на 30 м на результат в парах; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма
Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса ОРУ в движении, СБУ, обучение техники выполнения прыжка в длину с места, корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность в коридоре 5-6 м в парах
Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ с теннисным мячом, СБУ; тест с последующей взаимопроверкой по алгоритму выполнения задания «Разнообразные прыжки и многоскоки»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на заданное расстояние при консультативной помощи учителя
Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Метание малого мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ с теннисным мячом, СБУ; тест с последующей взаимопроверкой по алгоритму выполнения задания «Разнообразные прыжки и многоскоки»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на заданное расстояние при консультативной помощи учителя
Развитие скоростно-силовых качеств.	Формирование у учащихся способностей рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по выполнению ОРУ в движении, коллективная проверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение СБУ и специально прыжковых упражнений; коллективное проведение игры с

	элементами лёгкой атлетики
Развитие скоростно-силовых качеств	Формирование у учащихся способностей рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): индивидуальная и парная работа по выполнению ОРУ в движении, коллективная проверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение СБУ и специально прыжковых упражнений; коллективное проведение игры с элементами лёгкой атлетики
Сдача зачётов по физической подготовке	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; комментирование выставленных оценок, индивидуальная сдача контрольных упражнений по лёгкой атлетике; самостоятельное проведение подвижных игр на выбор учащихся

### 6 класс (105 ч.)

Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)
Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, разучивание СБУ; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного подхода.
Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 по 10	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 30 м и челночного бега 3 по 10м; оценка уровня развития своих скоростных и координационных способностей; коллективное проведение беговых эстафет; проектирование способов выполнения домашнего задания
Тестирование бега на 60 и 300м	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60 м и 300 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития скоростных качеств, умения правильно распределять силы по дистанции; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Техника старта с опорой на одну руку	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения старта с опорой на одну руку; оценка правильности выполнения техники старта с опорой на одну руку; объяснить правила подвижной игры «Собачки ногами»; коллективное проведение игры,

	проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30м Техника метания мяча на дальность	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности), выполнение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники метания мяча на дальность; оценка правильного метания мяча на дальность; объяснение правил подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; разучивание техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Тестирование метания мяча на дальность	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; проверка тестирования метание малого мяча на дальность; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; разбор техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Спринтерский бег. Эстафетный бег	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники спринтерского бега, эстафетного бега и передачи эстафеты; осуществление контроля и самоконтроля во время беговых эстафет; коллективное проведение беговых эстафет; повторение техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Равномерный бег. Развитие выносливости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание правил подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; коллективное проведение подвижной игры; оценка уровня развития своей выносливости; разучивание техники кроссового бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Равномерный бег. Развитие выносливости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание правил подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; коллективное проведение подвижной игры; оценка уровня развития своей выносливости; разучивание техники кроссового бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ в движении, выполнение в подгруппах СБУ, коллективный бег на 1000м. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники метания малого мяча в горизонтальную цель
Развитие выносливости. Техника прыжка в длину с разбега	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ в движении, самостоятельная работа с инструкциями по технике безопасности (выполнение тестовых заданий с последующей взаимопроверкой), коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания, комментирование

	выставленных отметок, повторное выполнение бега на 1000м в равномерном темпе в подгруппах, самостоятельное проведение подвижных игр при консультативной помощи учителя
Тестирование прыжка в длину с разбега Тестирование бега на 1000м	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 1000 м; оценка уровня развития своей выносливости; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; повторение правил игры Футбол; коллективное проведение спортивной игры, проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Тестирование прыжка в длину с места	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; коллективное проведение подвижной игры «Собачки ногами»; повторение правил строевых упражнений (перестроение дроблением и слиянием); проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Броски малого мяча на точность	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с теннисными или малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине; оценка уровня развития своих силовых способностей; разучивание техники бросков малого мяча по подвижной мишени; разучивание правил подвижной игры «Чей дальше?»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Броски малого мяча на точность	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с теннисными или малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; тестирование подтягивания, оценка уровня развития своих силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча по подвижной мишени; коллективное проведение подвижной игры «Чей дальше?»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники преодоления препятствий наступанием, техники прохождения лёгкоатлетической полосы препятствий при консультативной помощи учителя; корректирование своих действий по результату; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники преодоления препятствий наступанием; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; корректирование своих действий по результату; разучивание техники преодоления препятствия прыжковым бегом; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания



Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): индивидуальная и парная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост», коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Строевые упражнения и акробатические комбинации	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил перестроения в две шеренги; разучивание техники выполнения «моста» из положения стоя и акробатической комбинации; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; повторение в подгруппах строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой; изучение техники выполнения кувырка вперёд и кувырка назад; гимнастический мостик, выполнение в подгруппах акробатической комбинации
Акробатические упражнения. Развитие гибкости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; комплексное повторение по теме «кувырок вперёд и кувырок назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках»; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению акробатической комбинации из изученных элементов при консультативной помощи учителя; коллективная беседа с учащимися о пользе гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки
Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастической скакалкой; проверки выполнения домашнего задания; обсуждение техники прыжков через гимнастического козла согнув ноги; изучение техники координации тела для прыжка и отталкивания от гимнастического мостика; разучивание правил подвижной игры «Позвони в колокольчик», проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Опорный прыжок	Формирование у учащихся способностей к Рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнения домашнего задания; соблюдение техники выполнения прыжков через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь; изучение техники координации тела для прыжка и отталкивания гимнастического мостика; коллективное проведение подвижной игры «Позвони в колокольчик», проектирование дифференцированного домашнего задания
Контрольный прыжок по теме «Опорный прыжок»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции: выполнение разминки с гимнастической скакалкой; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных опорных прыжков; оценка выполнения прыжков; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания

Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках, посвящённых баскетболу; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению ОРУ с мячом; проведение в группах эстафет с элементами спортивных игр; выполнение в парах упражнений на развитие физических качеств
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с маленькими мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; повторение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; выполнение ведения мяча с разной высотой отскока и остановкой в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча в парах; выполнение ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование

	способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча в парах; выполнение ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча в парах; выполнение ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча в парах; выполнение ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ в движении; групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от плеча со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ в движении; групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от плеча со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная проверка домашнего задания и терминологии баскетбола; комплексное повторение ОРУ в движении; выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола (стойка и передвижение игрока, остановка прыжком, ловля и передача мяча различными способами); коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение различных бросков в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов

	выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение различных бросков в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение различных бросков в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с теннисным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке в группе; повторение техники броска мяча в корзину; выбор наиболее удобного варианта броска в баскетбольную корзину; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с теннисным мячом; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники броска мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке в группе; повторение техники броска мяча в корзину; выбор наиболее удобного варианта броска в баскетбольную корзину; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с теннисным мячом; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения броска мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке в группе; выбор наиболее удобного варианта броска в баскетбольную корзину; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Тактические действия	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; знакомство с тактическими действиями во время игры в баскетбол в группах; коллективное проведение подвижной игры «Собачки ногами» и спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания

Баскетбол. Тактические действия	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; знакомство с тактическими действиями во время игры в баскетбол в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Игра по правилам	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; знакомство с тактическими действиями во время игры в баскетбол в группах, коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Игра по правилам	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники борьбы при вбрасывании мяча; разучивание техники борьбы за мяч при вбрасывании; коллективное проведение игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»
Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, подготовка формы и лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание правил подвижной игры «Догони впереди идущего»
Одновременный бесшажный ход	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом; попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впереди идущего»
Одновременный бесшажный ход	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом; попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впереди идущего»
Одновременный одношажный ход	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах юез лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным одношажным ходом, попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом; разучивание правил подвижной игры «Накаты»
Чередование различных лыжных ходов	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах с лыжными палками; повторение всех разученных лыжных ходов; разучивание техники перехода с одного лыжного хода на другой; умение подбирать лыжные ходы с соблюдением правильной

	техники передвижения; провести подвижную игру «Накаты»
Чередование различных лыжных ходов	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки на лыжах с лыжными палками; повторение всех разученных лыжных ходов; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой; умение подбирать лыжные ходы с соблюдением правильной техники передвижения; провести подвижную игру «Накаты»
Чередование различных лыжных ходов	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки на лыжах с лыжными палками; повторение всех разученных лыжных ходов; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой; умение подбирать лыжные ходы с соблюдением правильной техники передвижения; провести подвижную игру «Накаты»
Повороты переступанием и прыжком на лыжах	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой с соблюдением правил передвижения (повороты переступанием и прыжком); умение распределять свои силы по дистанции; прохождение дистанции 1 км; проведение эстафеты с передачей лыжных палок
Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона
Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона различными способами; повторение правил подвижной игры «Накаты» со склона
Торможение и поворот «упором»	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъёма на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона
Торможение и поворот «упором»	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъёма на склон различными способами; отработка техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона
Преодоление небольших трамплинов	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; разучивание техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона; повторение техники торможения и поворотов «упором»; разучивание правил подвижных игр «Подними предмет» и «Затормози в квадрате»
Преодоление небольших трамплинов	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на

	<p>лыжах с лыжными палками; отработка техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона; повторение техники торможения и поворотов «упором»; разучивание правил подвижных игр «Подними предмет» и «Затормози в квадрате»</p>
<p>Подъёмы на склон и спуски со склона</p>	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; совершенствование техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона; повторение техники подъёма на склон различными способами; проведение подвижных игр «Подними предмет» и «Затормози в квадрате»</p>
<p>Подъёмы на склон и спуски со склона</p>	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; совершенствование техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона; повторение техники подъёма на склон различными способами; проведение подвижных игр «Подними предмет» и «Затормози в квадрате»</p>
<p>Прохождение дистанции 2 км</p>	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; прохождение дистанции 2 км (проверка умений распределять свои силы по дистанции, применять правильную технику передвижения на лыжах, менять лыжные ходы в зависимости от ситуации); проведение встречной эстафеты</p>
<p>Прохождение дистанции 3 км</p>	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка умений распределять свои силы по дистанции, применять правильную технику передвижения на лыжах; менять лыжные ходы в зависимости от ситуации; проведение встречной эстафеты</p>
<p>Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости</p>	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; коллективное прохождение дистанции 3 км корректировка техники выполнения изучаемых лыжных ходов при консультативной помощи учителя</p>
<p>Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости</p>	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; коллективное прохождение дистанции 3 км корректировка техники выполнения изучаемых лыжных ходов при консультативной помощи учителя</p>
<p>Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»</p>	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений: различных лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений</p>

Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках, посвящённых баскетболу; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению ОРУ с мячом; проведение в группах эстафет с элементами спортивных игр; выполнение в парах упражнений на развитие физических качеств
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с маленькими мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; повторение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; выполнение ведения мяча с разной высотой отскока и остановкой в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча в парах; выполнение ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча в парах; выполнение ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование



	способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ в движении; групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от плеча со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол», проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная проверка домашнего задания и терминологии баскетбола; комплексное повторение ОРУ в движении; выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола (стойка и передвижение игрока, остановка прыжком, ловля и передача мяча различными способами); коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол», проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по волейболу; коллективное выполнение ОРУ с набивным мячом, СБУ, изучение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд); групповое проведение эстафет с мячом
Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приёма и передачи мяча в парах сверху двумя руками; коллективное проведение подвижной игры «Пионербол»; разучивание правил спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Волейбол. Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передачи и приёма мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи; разучивание техники боковой подачи мяча; разучивание правил подвижной игры «Точная подача»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Волейбол. Приём мяча снизу, нижние подачи	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники приёма и передачи мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи; повторение техники боковой подачи мяча; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники приёма и передачи на месте и после передвижения; повторение техники нижних подач мяча; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование

	способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с мячом; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники приёма и передачи мяча на месте и после передвижения; повторение техники нижних подач мяча; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Волейбол. Тактические действия	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с гимнастической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники верхней прямой подачи, нижних прямой и боковой подач; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Волейбол. Тактические действия	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гимнастической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники верхней прямой подачи, нижних прямой и боковой подач; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, разучивание СБУ; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного подхода.
Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 по 10	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 30 м и челночного бега 3 по 10м; оценка уровня развития своих скоростных и координационных способностей; коллективное проведение беговых эстафет; проектирование способов выполнения домашнего задания
Тестирование бега на 60 и 300м	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60 м и 300 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития скоростных качеств, умения правильно распределять силы по дистанции; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Техника старта с опорой на одну руку	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения старта с опорой на одну руку; оценка

	<p>правильности выполнения техники старта с опорой на одну руку; объяснить правил подвижной игры «Собачки ногами»; коллективное проведение игры, проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
Техника метания мяча на дальность	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности), выполнение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники метания мяча на дальность; оценка правильного метания мяча на дальность; объяснение правил подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; разучивание техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
Тестирование метания мяча на дальность	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; проверка тестирования метание малого мяча на дальность; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; разбор техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
Спринтерский бег. Эстафетный бег	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники спринтерского бега, эстафетного бега и передачи эстафеты; осуществление контроля и самоконтроля во время беговых эстафет; коллективное проведение беговых эстафет; повторение техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
Равномерный бег. Развитие выносливости	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание правил подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; коллективное проведение подвижной игры; оценка уровня развития своей выносливости; разучивание техники кроссового бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
Равномерный бег. Развитие выносливости	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание правил подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; коллективное проведение подвижной игры; оценка уровня развития своей выносливости; разучивание техники кроссового бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ в движении, выполнение в подгруппах СБУ, коллективный бег на 1000м. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники метания малого мяча в горизонтальную цель</p>
Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ в движении, самостоятельная работа с инструкциями по технике безопасности (выполнение тестовых заданий с</p>

	<p>последующей взаимопроверкой), коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания, комментирование выставленных отметок, повторное выполнение бега на 1000м в равномерном темпе в подгруппах, самостоятельное проведение подвижных игр при консультативной помощи учителя</p>
<p>Тестирование бега на 1000м Техника прыжка в длину с разбега</p>	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 1000 м; оценка уровня развития своей выносливости; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; повторение правил игры Футбол; коллективное проведение спортивной игры, проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
<p>Тестирование прыжка в длину с места</p>	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; коллективное проведение подвижной игры «Собачки ногами»; повторение правил строевых упражнений (перестроение дроблением и слиянием); проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
<p>Броски малого мяча на точность</p>	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с теннисными или малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине; оценка уровня развития своих силовых способностей; разучивание техники бросков малого мяча по подвижной мишени; разучивание правил подвижной игры «Чей дальше?»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
<p>Броски малого мяча на точность</p>	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с теннисными или малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; тестирование подтягивания, оценка уровня развития своих силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча по подвижной мишени; коллективное проведение подвижной игры «Чей дальше?»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
<p>Преодоление легкоатлетической полосы препятствий</p>	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники преодоления препятствий наступанием, техники прохождения легкоатлетической полосы препятствий при консультативной помощи учителя; корректирование своих действий по результату; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>

**7 класс (105 ч.)**

<b>Тема урока</b>	<b>Виды деятельности (элементы содержания, контроль)</b>
<b>2</b>	<b>3</b>

Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, разучивание СБУ; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного подхода.
Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 по 10	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 30 м и челночного бега 3 по 10м; оценка уровня развития своих скоростных и координационных способностей; коллективное проведение беговых эстафет; проектирование способов выполнения домашнего задания
Тестирование бега на 60 и 300м	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60 м и 300 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития скоростных качеств, умения правильно распределять силы по дистанции; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Техника старта с опорой на одну руку Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Игра «Больше передач»	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения старта с опорой на одну руку; оценка правильности выполнения техники старта с опорой на одну руку; объяснить правила подвижной игры «Собачки ногами»; коллективное проведение игры, проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Развитие выносливости. Бег на средние дистанции Техника метания мяча на дальность	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности), выполнение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники метания мяча на дальность; оценка правильного метания мяча на дальность; объяснение правил подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; разучивание техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Развитие выносливости. Бег на средние дистанции Тестирование метания мяча на дальность	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; проверка тестирования метание малого мяча на дальность; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; разбор техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Техника прыжка в длину с разбега Спринтерский бег. Эстафетный бег	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники спринтерского бега, эстафетного бега и передачи эстафеты; осуществление контроля и самоконтроля во время беговых эстафет; коллективное проведение беговых эстафет; повторение техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Равномерный бег. Развитие выносливости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание правил подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; коллективное проведение подвижной игры; оценка уровня развития своей выносливости; разучивание техники кроссового бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания

Равномерный бег. Развитие выносливости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание правил подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; коллективное проведение подвижной игры; оценка уровня развития своей выносливости; разучивание техники кроссового бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ в движении, выполнение в подгруппах СБУ, коллективный бег на 1000м. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники метания малого мяча в горизонтальную цель
Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ в движении, самостоятельная работа с инструкциями по технике безопасности (выполнение тестовых заданий с последующей взаимопроверкой), коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания, комментирование выставленных отметок, повторное выполнение бега на 1000м в равномерном темпе в подгруппах, самостоятельное проведение подвижных игр при консультативной помощи учителя
Тестирование бега на 1000м Метание мяча на дальность.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 1000 м; оценка уровня развития своей выносливости; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; повторение правил игры Футбол; коллективное проведение спортивной игры, проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Развитие силовых качеств. Тестирование метания мяча дальность. Тестирование прыжка в длину с места	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; коллективное проведение подвижной игры «Собачки ногами»; повторение правил строевых упражнений (перестроение дроблением и слиянием); проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Броски малого мяча на точность	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с теннисными или малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине; оценка уровня развития своих силовых способностей; разучивание техники бросков малого мяча по подвижной мишени; разучивание правил подвижной игры «Чей дальше?»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Броски малого мяча на точность	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с теннисными или малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; тестирование подтягивания, оценка уровня развития своих силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча по подвижной мишени; коллективное проведение подвижной игры «Чей дальше?»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники преодоления препятствий наступанием, техники

	прохождения лёгкоатлетической полосы препятствий при консультативной помощи учителя; корректирование своих действий по результату; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники преодоления препятствий наступанием; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; корректирование своих действий по результату; разучивание техники преодоления препятствия прыжковым бегом; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): индивидуальная и парная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост», коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Строевые упражнения и акробатические комбинации	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил перестроения в две шеренги; разучивание техники выполнения «моста» из положения стоя и акробатической комбинации; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; повторение в подгруппах строевых упражнений; совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ с гимнастической палкой; изучение техники выполнения кувырка вперёд и кувырка назад; гимнастический мостик, выполнение в подгруппах акробатической комбинации
Акробатические упражнения. Развитие гибкости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; комплексное повторение по теме «кувырок вперёд и кувырок назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках»; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению акробатической комбинации из изученных элементов при консультативной помощи учителя; коллективная беседа с учащимися о пользе гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки
Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастической скакалкой; проверки выполнения домашнего задания; обсуждение техники прыжков через гимнастического козла согнув ноги; изучение техники координации тела для прыжка и отталкивания от гимнастического мостика; разучивание правил подвижной игры «Позвони в колокольчик», проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Опорный прыжок	Формирование у учащихся способностей к Рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнения домашнего задания; соблюдение техники выполнения прыжков через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь; изучение техники координации тела для прыжка и отталкивания гимнастического мостика; коллективное проведение подвижной игры «Позвони в колокольчик», проектирование дифференцированного домашнего задания
Контрольный прыжок по теме «Опорный прыжок»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции: выполнение разминки с гимнастической скакалкой; контроль и самоконтроль

	изученных умений и навыков; выполнение контрольных опорных прыжков; оценка выполнения прыжков; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках, посвящённых баскетболу; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверки выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению ОРУ с мячом; проведение в группах эстафет с элементами спортивных игр; выполнение в парах упражнений на развитие физических качеств
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; повторение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; выполнение ведения мяча с разной высотой отскока и остановкой в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча в парах; выполнение ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники



	вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча в парах; выполнение ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча в парах; выполнение ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ в движении; групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от плеча со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол», проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ в движении; групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от плеча со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол», проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная проверка домашнего задания и терминологии баскетбола; комплексное повторение ОРУ в движении; выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола (стойка и передвижение игрока, остановка прыжком, ловля и передача мяча различными способами); коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол», проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение различных бросков в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение различных бросков в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; выполнение различных бросков в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с теннисным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке в группе; повторение техники броска мяча в корзину; выбор

	наиболее удобного варианта броска в баскетбольную корзину; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с теннисным мячом; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники броска мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке в группе; повторение техники броска мяча в корзину; выбор наиболее удобного варианта броска в баскетбольную корзину; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с теннисным мячом; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения броска мяча в баскетбольную корзину двумя руками в прыжке в группе; выбор наиболее удобного варианта броска в баскетбольную корзину; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Тактические действия	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; знакомство с тактическими действиями во время игры в баскетбол в группах; коллективное проведение подвижной игры «Собачки ногами» и спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Тактические действия	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; знакомство с тактическими действиями во время игры в баскетбол в группах; коллективное проведение подвижной игры «Собачки ногами» и спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Тактические действия	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; знакомство с тактическими действиями во время игры в баскетбол в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Игра по правилам	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; знакомство с тактическими действиями во время игры в баскетбол в группах, коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Игра по правилам	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники борьбы при вбрасывании мяча; разучивание техники борьбы за мяч при вбрасывании; коллективное проведение игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»

Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, подготовка формы и лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание правил подвижной игры «Догони впереди идущего»
Одновременный бесшажный ход	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом; попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впереди идущего»
Одновременный бесшажный ход	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом; попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впереди идущего»
Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным одношажным ходом, попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом; повторение правил подвижной игры «Накаты»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Чередование различных лыжных ходов	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах с лыжными палками; повторение всех разученных лыжных ходов; разучивание техники перехода с одного лыжного хода на другой; умение подбирать лыжные ходы с соблюдением правильной техники передвижения; провести подвижную игру «Накаты»
Чередование различных лыжных ходов	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки на лыжах с лыжными палками; повторение всех разученных лыжных ходов; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой; умение подбирать лыжные ходы с соблюдением правильной техники передвижения; провести подвижную игру «Накаты»
Чередование различных лыжных ходов	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки на лыжах с лыжными палками; повторение всех разученных лыжных ходов; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой; умение подбирать лыжные ходы с соблюдением правильной техники передвижения; провести подвижную игру «Накаты»
Повороты переступанием и прыжком на лыжах	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой с соблюдением правил передвижения (повороты переступанием и прыжком); умение распределять свои силы по дистанции; прохождение дистанции 1 км; проведение эстафеты с передачей лыжных палок
Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона различными способами; разучивание правил подвижной игры «Накаты» со склона
Различные варианты подъёмов и спусков на лыжах	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники спуска со склона различными способами; повторение правил подвижной игры «Накаты» со склона

Торможение и поворот «упором»	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъёма на склон различными способами; разучивание техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона
Торможение и поворот «упором»	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; отработка спусков со склона и подъёма на склон различными способами; отработка техники торможения и поворота «упором»; провести подвижную игру «Накаты» со склона
Преодоление небольших трамплинов	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; разучивание техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона; повторение техники торможения и поворотов «упором»; разучивание правил подвижных игр «Подними предмет» и «Затормози в квадрате»
Преодоление небольших трамплинов	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; отработка техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона; повторение техники торможения и поворотов «упором»; разучивание правил подвижных игр «Подними предмет» и «Затормози в квадрате»
Подъёмы на склон и спуски со склона	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; совершенствование техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона; повторение техники подъёма на склон различными способами; проведение подвижных игр «Подними предмет» и «Затормози в квадрате»
Подъёмы на склон и спуски со склона	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; совершенствование техники преодоления небольших трамплинов во время спусков различными способами со склона; повторение техники подъёма на склон различными способами; проведение подвижных игр «Подними предмет» и «Затормози в квадрате»
Прохождение дистанции 2 км	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; прохождение дистанции 2 км (проверка умений распределять свои силы по дистанции, применять правильную технику передвижения на лыжах, менять лыжные ходы в зависимости от ситуации); проведение встречной эстафеты
Прохождение дистанции 3 км	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка умений распределять свои силы по дистанции, применять правильную технику передвижения на лыжах; менять лыжные ходы в зависимости от ситуации; проведение встречной эстафеты
Преодоление естественных препятствий на лыжах	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний; (понятий, способов действий): выполнение разминки на лыжах с лыжными палкам; разучивание различных вариантов преодоления естественных препятствий на лыжах; повторение техники подъёмов на склон и спуска со склона; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Непрерывное	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции;

передвижение на лыжах. Развитие выносливости	контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки и взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; коллективное прохождение дистанции 3 км коррективка техники выполнения изучаемых лыжных ходов при консультативной помощи учителя
Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений: различных лыжных ходов, спусков, подъёмов, торможений
Баскетбол. Стойка баскетболиста и ведение мяча	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках, посвящённых баскетболу; разучивание беговой разминки; разучивание техники выполнения прыжка вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; повторение стойки баскетболиста и техники ведения мяча; разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению ОРУ с мячом; проведение в группах эстафет с элементами спортивных игр; выполнение в парах упражнений на развитие физических качеств
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; выполнение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Броски мяча в корзину	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; повторение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; выполнение ведения мяча с разной высотой отскока и остановкой в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча в парах; выполнение ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Вырывание мяча, передача одной рукой от плеча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники

	вырывания мяча и передачи мяча одной рукой от плеча в парах; выполнение ведения мяча и повторение техники остановки в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса ОРУ в движении; групповое выполнение задания (ловля и передача мяча двумя руками от плеча со сменой места, ловля и передача в тройках, квадрате, круге); совершенствование техники ловли и передачи мяча изученными способами; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол», проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Ловля и передача мяча. Терминология баскетбола. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная проверка домашнего задания и терминологии баскетбола; комплексное повторение ОРУ в движении; выполнение в парах, тройках, в движении элементов баскетбола (стойка и передвижение игрока, остановка прыжком, ловля и передача мяча различными способами); коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол», проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по волейболу; коллективное выполнение ОРУ с набивным мячом, СБУ, изучение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд); групповое проведение эстафет с мячом
Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приёма и передачи мяча в парах сверху двумя руками; коллективное проведение подвижной игры «Пионербол»; разучивание правил спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Волейбол. Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передачи и приёма мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи; разучивание техники боковой подачи мяча; разучивание правил подвижной игры «Точная подача»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Волейбол. Приём мяча снизу, нижние подачи	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники приёма и передачи мяча снизу и сверху; совершенствование техники нижней прямой подачи; повторение техники боковой подачи мяча; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники приёма и передачи на месте и после передвижения; повторение техники нижних подач мяча; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Волейбол. Передачи и приёмы мяча после передвижения	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с мячом;

	<p>проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники приёма и передачи мяча на месте и после передвижения; повторение техники нижних подач мяча; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
Волейбол. Тактические действия	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с гимнастической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники верхней прямой подачи, нижних прямой и боковой подач; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
Волейбол. Тактические действия	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гимнастической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники верхней прямой подачи, нижних прямой и боковой подач; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	<p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, разучивание СБУ; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного подхода.</p>
Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 по 10	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 30 м и челночного бега 3 по 10м; оценка уровня развития своих скоростных и координационных способностей; коллективное проведение беговых эстафет; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>
Тестирование бега на 60 и 300м	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60 м и 300 м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития скоростных качеств, умения правильно распределять силы по дистанции; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
Техника старта с опорой на одну руку	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения старта с опорой на одну руку; оценка правильности выполнения техники старта с опорой на одну руку; объяснить правил подвижной игры «Собачки ногами»; коллективное проведение игры, проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 по 10 Техника метания мяча на дальность	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности), выполнение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники метания мяча на дальность; оценка правильного метания мяча на дальность; объяснение правил подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»; разучивание техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>

Тестирование метания мяча на дальность	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; проверка тестирования метание малого мяча на дальность; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; разбор техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Спринтерский бег. Эстафетный бег	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники спринтерского бега, эстафетного бега и передачи эстафеты; осуществление контроля и самоконтроля во время беговых эстафет; коллективное проведение беговых эстафет; повторение техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Равномерный бег. Развитие выносливости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание правил подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; коллективное проведение подвижной игры; оценка уровня развития своей выносливости; разучивание техники кроссового бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Равномерный бег. Развитие выносливости	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание правил подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; коллективное проведение подвижной игры; оценка уровня развития своей выносливости; разучивание техники кроссового бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ в движении, выполнение в подгруппах СБУ, коллективный бег на 1000м. Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники метания малого мяча в горизонтальную цель
Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию, систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение ОРУ в движении, самостоятельная работа с инструкциями по технике безопасности (выполнение тестовых заданий с последующей взаимопроверкой), коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания, комментирование выставленных отметок, повторное выполнение бега на 1000м в равномерном темпе в подгруппах, самостоятельное проведение подвижных игр при консультативной помощи учителя
Тестирование бега на 1000м	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 1000 м; оценка уровня развития своей выносливости; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; повторение правил игры Футбол; коллективное проведение спортивной игры, проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Тестирование прыжка в длину с места	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; коллективное проведение подвижной игры «Собачки ногами»; повторение правил строевых упражнений (перестроение дроблением и слиянием); проектирование способов выполнения



	дифференцированного домашнего задания
Броски малого мяча на точность	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с теннисными или малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине; оценка уровня развития своих силовых способностей; разучивание техники бросков малого мяча по подвижной мишени; разучивание правил подвижной игры «Чей дальше?»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Броски малого мяча на точность	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с теннисными или малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; тестирование подтягивания, оценка уровня развития своих силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча по подвижной мишени; коллективное проведение подвижной игры «Чей дальше?»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники преодоления препятствий наступанием, техники прохождения лёгкоатлетической полосы препятствий при консультативной помощи учителя; корректирование своих действий по результату; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания

### 8 класс (105 ч.)

Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)
Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, разучивание СБУ; развитие скоростных качеств, проектирование способов выполнения дифференцированного подхода.
Тестирование бега на 60м	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60м; разучивание подводящих упражнений для бега на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания
Бег на короткие дистанции	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники старта, бега и финиширования на короткие дистанции, техники старта с помощью беговых колодок; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания
Бег на короткие дистанции	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники

	низкого старта, техники бега на короткие дистанции; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания
Тестирование бега на 1000м. Техника метания мяча на дальность с разбега	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска мяча на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; выполнение игрового упражнения с метанием мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания
Равномерный бег. Развитие выносливости Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проверка тестирования метания мяча на Дальность с разбега; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на средние дистанции; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Тестирование бега на 2000 и 3000м	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; проверка тестирования бега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники равномерного бега; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Техника прыжка в длину с разбега. Равномерный бег. Развитие выносливости	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки в движении; проведение самоконтроля; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000 м; проверка выполнения домашнего задания; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания
Техника прыжка в длину с разбега.Равномерный бег. Развитие выносливости	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки в движении; проведение самоконтроля; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000 м; проверка выполнения домашнего задания; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания
Техника прыжка в длину с разбега.Броски малого мяча на точность	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.) разучивание разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники бросков мяча в цель; проведение тренировочных бросков в горизонтальную и вертикальную цели; выполнение игрового упражнения с метанием малого мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания
Броски малого мяча на точность	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники бросков мяча в горизонтальную и вертикальную цели на точность; проведение тестирования метания малого мяча в горизонтальную цель; оценка уровня координационных способностей; проведение подвижной игры с метанием малого мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания

Броски малого мяча на точность	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники бросков мяча в горизонтальную и вертикальную цели на точность; проведение тестирования метания малого мяча в горизонтальную цель; оценка уровня координационных способностей; проведение подвижной игры с метанием малого мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания
Техника метания мяча на дальность с разбега	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; Проведение подвижных игр по выбору учащихся; проектирование способов выполнения домашнего задания
Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на средние дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания
Равномерный бег. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки в движении; проведение самоконтроля; совершенствование бега 2000м; проверка домашнего задания; проектирование способов домашнего задания.
Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники преодоления препятствий наступанием; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; корректирование своих действий по результату; разучивание техники преодоления препятствия прыжковым бегом; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники преодоления препятствий наступанием; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; корректирование своих действий по результату; разучивание техники преодоления препятствия прыжковым бегом; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): индивидуальная и парная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост», коллективное проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнения на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания

Длинный кувырок с разбега	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения кувырка вперёд с разбега; повторение техники выполнения акробатических элементов: кувырок вперёд, стойка на лопатках, «моста», кувырков вперёд и назад; повторение перестроения в две и три шеренги; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания
Длинный кувырок с разбега	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения кувырка вперёд с разбега; повторение техники выполнения акробатических элементов: кувырок вперёд, стойка на лопатках, «моста», кувырков вперёд и назад; повторение перестроения в две и три шеренги; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания
Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; повторение техники выполнения длинного кувырка вперёд с разбега; совершенствование техники выполнения акробатических элементов; повторение техники вращения обруча; проектирование способов выполнения домашнего задания
Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; повторение техники выполнения длинного кувырка вперёд с разбега; совершенствование техники выполнения акробатических элементов; повторение техники вращения обруча; проектирование способов выполнения домашнего задания
Акробатические комбинации	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и правил составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату; проектирование способов домашнего задания
Стойка на голове и руках	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки с гимнастическими палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения стойки на голове и руках; разучивание техники выполнения «моста» и поворота в упор, стоя на одном колене; совершенствован ие техники выполнения акробатических комбинаций, техники лазанья по канату; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках, посвящённых баскетболу; разучивание беговой разминки; повторение техники передвижений, поворотов, и бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания

Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Штрафной бросок	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): разучивание разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники штрафных бросков в баскетболе; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Штрафной бросок	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники штрафных бросков в баскетболе; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Штрафной бросок	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники штрафных бросков в баскетболе; формирование умения мыслить тактически; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Вырывание и	Формирование у учащихся деятельностных способностей к

выбивание мяча	структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Перехват мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; разучивание техники перехвата мяча; проведение игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Перехват мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; разучивание техники перехвата мяча; проведение игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Перехват мяча	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехвата мяча; проведение учебной игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Нападение и защита	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Нападение и защита	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Нападение и защита	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:

	разучивание разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Нападение и защита	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Повторение разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Игра по правилам	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Игра по правилам	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Игра по правилам	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Игра по правилам	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»
Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, подготовка формы и лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание правил подвижной игры «Догони впереди идущего»
Одновременный бесшажный ход	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:

	<p>разучивание разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом; попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впереди идущего»</p>
Одновременный бесшажный ход	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом; попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впереди идущего»</p>
Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов; разучивание техники выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>
Чередование лыжных ходов	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>
Чередование лыжных ходов	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>
Чередование лыжных ходов	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разучивание разминки на лыжах лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание новых вариантов перехода с одного лыжного хода на другой; совершенствование техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>
Чередование лыжных ходов	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разучивание разминки на лыжах лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание новых вариантов перехода с одного лыжного хода на другой; совершенствование техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>



	задания
Коньковый ход на лыжах	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): повторение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники конькового хода; повторение техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1.5 км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания
Коньковый ход на лыжах	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники конькового хода; повторение техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1.5 км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания
Коньковый ход на лыжах	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники конькового хода; совершенствование техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1.5 км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания
Коньковый ход на лыжах	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники конькового хода; совершенствование техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1.5 км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания
Подъём на склон и спуски со склона	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъёмов на склон и спуска со склона; совершенствование техники конькового хода; разучивание техники торможения «плугом»; проектирования способов выполнения домашнего задания
Подъём на склон и спуски со склона	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники подъёмов на склон и спуска со склона; совершенствование техники конькового хода; повторные техники торможения «плугом»; проектирования способов выполнения домашнего задания
Подъёмы на склон и спуски со склона	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники подъёмов на склон и спуска со склона, техники конькового хода; повторение техники торможения «плугом»; проектирования способов выполнения домашнего задания
Торможение боковым	Формирование у учащихся деятельностных способностей к

соскальзыванием	структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъёмов на склон и спуска со склона; разучивание техники торможения боковым соскальзыванием; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов домашнего задания
Торможение боковым соскальзыванием	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъёмов на склон и спуска со склона; совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов домашнего задания
Торможение боковым соскальзыванием	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники подъёмов на склон и спуска со склона; повторение техники торможения боковым соскальзыванием; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов домашнего задания
Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники лыжных ходов; прохождение дистанции 2,5 км на лыжах; совершенствование техники подъёмов на склон и спуска со склонов; проектирование способов домашнего задания
Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники лыжных ходов; прохождение дистанции 3 км на лыжах; совершенствование техники подъёмов на склон и спуска со склонов; проектирование способов домашнего задания
Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений: различных лыжных ходов, спусков, подъёмов и торможений
Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках, посвящённых баскетболу; разучивание беговой разминки; повторение техники передвижений, поворотов, и бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры

	«Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Штрафной бросок	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): разучивание разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники штрафных бросков в баскетболе; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Штрафной бросок	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники штрафных бросков в баскетболе; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Штрафной бросок	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники штрафных бросков в баскетболе; формирование умения мыслить тактически; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по волейболу; разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приёма и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение правил

руками	спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов домашнего задания
Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками в парах; передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов домашнего задания
Волейбол. Передача мяча сверху за голову, приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передачи и приёма мяча снизу и сверху, техники передачи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке и назад; совершенствование техники нижней прямой подачи мяча; техники боковой поди мяча; проведение подвижной игры «Точная подача»; проектирование способов домашнего задания
Волейбол. Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники приёма и передачи мяча снизу и сверху; техники передачи мяча сверху и двумя руками в парах в прыжке и назад; совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, техники боковой подачи мяча; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Волейбол. Прямой нападающий удар	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения прямого нападающего удара; совершенствование техники приёма и передачи мяча различными способами; проведение спортивной игры «Волейбол», проектирование способов выполнения домашнего задания
Волейбол. Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники приёма и передачи мяча снизу и сверху; техники передачи мяча сверху и двумя руками в парах в прыжке и назад; совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, техники боковой подачи мяча; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): разучивание разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники отбивания мяча кулаком через сетку, приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Волейбол. Отбивание мяча кулаком через	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования

сетку	собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники отбивания мяча кулаком через сетку, приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Волейбол. Прямой нападающий удар	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения прямого нападающего удара; совершенствование техники приёма и передачи мяча различными способами; проведение спортивной игры «Волейбол», проектирование способов выполнения домашнего задания
Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): разучивание разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники отбивания мяча кулаком через сетку, приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники отбивания мяча кулаком через сетку, приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, разучивание СБУ; развитие скоростных качеств, проектирование способов выполнения дифференцированного подхода.
Тестирование бега на 60м.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники старта, бега и финиширования на короткие дистанции; тестирование бега на 60м; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания
Тестирование бега на 100м	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 100м; разучивание подводящих упражнений для бега на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания
Бег на короткие дистанции	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники низкого старта, техники бега на короткие дистанции; разучивание футбольного игрового

	упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания.
Тестирование бега на 1000м.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 1000м; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания.
Равномерный бег. Развитие выносливости	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки в движении; проведение самоконтроля; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000 м; проверка выполнения домашнего задания; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания
Тестирование бега на 2000 и 3000м	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; проверка тестирования бега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники равномерного бега; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Техника прыжка в длину с разбега.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Техника прыжка в длину с разбега.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): ОРУ; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Техника прыжка в длину с разбега.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: ОРУ беговые; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования прыжка в длину с разбега; проектирование способов выполнения домашнего задания.
Тестирование прыжка в длину с места	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; Проведение подвижных игр по выбору учащихся; проектирование способов выполнения домашнего задания
Техника метания мяча на дальность с разбега	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска мяча на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; выполнение игрового упражнения с метанием мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания.
Техника метания мяча на дальность с разбега	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на средние дистанции;

	проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на средние дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания
Равномерный бег. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки в движении; проведение самоконтроля; совершенствование бега 2000м; проверка домашнего задания; проектирование способов домашнего задания.
Равномерный бег. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки в движении; проведения самоконтроля; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000м; оценка уровня развития выносливости; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания.

### 9класс (102 ч.)

Тема урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)
Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, разучивание СБУ; развитие скоростных качеств, проектирование способов выполнения дифференцированного подхода.
Тестирование бега на 60 м	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60м; разучивание подводящих упражнений для бега на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания
Тестирование бега на 100м	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 100м; разучивание подводящих упражнений для бега на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания
Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 по 10 м	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3 по 10 м; оценка уровня развития скоростных способностей; повторение техники выполнения футбольных упражнений; проектирование способов выполнения домашнего задания
Тестирование бега на 1000м.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания;

	проведение тестирования бега на 1000м; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания.
Равномерный бег. Развитие выносливости	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки в движении; проведение самоконтроля; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000 м; проверка выполнения домашнего задания; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания
Тестирование бега на 2000 и 3000м	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; проверка тестирования бега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники равномерного бега; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Техника прыжка в длину с разбега.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Техника прыжка в длину с разбега.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): ОРУ; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Техника прыжка в длину с разбега.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: ОРУ беговые; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования прыжка в длину с разбега; проектирование способов выполнения домашнего задания.
Тестирование прыжка в длину с места	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; Проведение подвижных игр по выбору учащихся; проектирование способов выполнения домашнего задания
Техника метания мяча на дальность с разбега	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска мяча на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; выполнение игрового упражнения с метанием мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания.
Техника метания мяча на дальность с разбега	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на средние дистанции; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня



	развития скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на средние дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания
Равномерный бег. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки в движении; проведение самоконтроля; совершенствование бега 2000м; проверка домашнего задания; проектирование способов домашнего задания.
Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники преодоления препятствий наступанием; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; корректирование своих действий по результату; разучивание техники преодоления препятствия прыжковым бегом; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на гимнастической скамейке; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники преодоления препятствий наступанием; прохождение легкоатлетической полосы препятствий; корректирование своих действий по результату; разучивание техники преодоления препятствия прыжковым бегом; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): индивидуальная и парная работа с инструкциями по технике безопасности на уроках гимнастики; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мост», коллективное проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнения на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания
Длинный кувырок с разбега	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения кувырка вперёд с разбега; повторение техники выполнения акробатических элементов: кувырок вперёд, стойка на лопатках, «моста», кувырков вперёд и назад; повторение перестроения в две и три шеренги; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания
Длинный кувырок с разбега	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения кувырка вперёд с разбега; повторение техники выполнения акробатических элементов: кувырок вперёд, стойка на лопатках, «моста», кувырков вперёд и назад; повторение перестроения в две и три шеренги; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания
Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения

	домашнего задания; разучивание кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; повторение техники выполнения длинного кувырка вперёд с разбега; совершенствование техники выполнения акробатических элементов; повторение техники вращения обруча; проектирование способов выполнения домашнего задания
Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; повторение техники выполнения длинного кувырка вперёд с разбега; совершенствование техники выполнения акробатических элементов; повторение техники вращения обруча; проектирование способов выполнения домашнего задания
Акробатические комбинации	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и правил составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату; проектирование способов домашнего задания
Стойка на голове и руках	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания; проведение разминки с гимнастическими палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения стойки на голове и руках; разучивание техники выполнения «моста» и поворота в упор, стоя на одном колене; совершенствование техники выполнения акробатических комбинаций, техники лазанья по канату; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках, посвящённых баскетболу; разучивание беговой разминки; повторение техники передвижений, поворотов, и бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания

броски мяча в баскетбольную корзину	структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Штрафной бросок	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): разучивание разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники штрафных бросков в баскетболе; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Штрафной бросок	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники штрафных бросков в баскетболе; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Штрафной бросок	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники штрафных бросков в баскетболе; формирование умения мыслить тактически; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение подвижной

	игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Перехват мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; разучивание техники перехвата мяча; проведение игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Перехват мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; разучивание техники перехвата мяча; проведение игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Перехват мяча	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехвата мяча; проведение учебной игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Нападение и защита	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Нападение и защита	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Нападение и защита	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Нападение и защита	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Повторение разминки с баскетбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Игра по правилам	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания

Баскетбол. Игра по правилам	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Игра по правилам	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Баскетбол. Игра по правилам	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): Проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки с баскетбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»
Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой, подготовка формы и лыжного снаряжения; повторение техники передвижения попеременным двухшажным ходом; разучивание правил подвижной игры «Догони впереди идущего»
Одновременный бесшажный ход	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом; попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впереди идущего»
Одновременный бесшажный ход	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом; попеременным двухшажным ходом; проведение подвижной игры «Догони впереди идущего»
Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов; разучивание техники выполнения одновременного одношажного хода (скоростной

	вариант); проведение подвижной игры «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Чередование лыжных ходов	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Чередование лыжных ходов	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Чередование лыжных ходов	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разучивание разминки на лыжах лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание новых вариантов перехода с одного лыжного хода на другой; совершенствование техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Чередование лыжных ходов	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Разучивание разминки на лыжах лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание новых вариантов перехода с одного лыжного хода на другой; совершенствование техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Коньковый ход на лыжах	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): повторение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники конькового хода; повторение техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1.5 км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания
Коньковый ход на лыжах	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники конькового хода; повторение техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1.5 км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания
Коньковый ход на лыжах	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники конькового

	хода; совершенствование техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1.5 км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания
Коньковый ход на лыжах	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники конькового хода; совершенствование техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1.5 км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания
Подъём на склон и спуски со склона	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъёмов на склон и спуска со склона; совершенствование техники конькового хода; разучивание техники торможения «плугом»; проектирования способов выполнения домашнего задания
Подъём на склон и спуски со склона	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники подъёмов на склон и спуска со склона; совершенствование техники конькового хода; повторные техники торможения «плугом»; проектирования способов выполнения домашнего задания
Подъёмы на склон и спуски со склона	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники подъёмов на склон и спуска со склона, техники конькового хода; повторение техники торможения «плугом»; проектирования способов выполнения домашнего задания
Торможение боковым соскальзыванием	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъёмов на склон и спуска со склона; разучивание техники торможения боковым соскальзыванием; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов домашнего задания
Торможение боковым соскальзыванием	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: Проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъёмов на склон и спуска со склона; совершенствование техники торможения боковым соскальзыванием; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов домашнего задания
Торможение боковым соскальзыванием	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники подъёмов на склон и спуска со склона; повторение техники торможения боковым соскальзыванием; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате»;

	проектирование способов домашнего задания
Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники лыжных ходов; прохождение дистанции 2,5 км на лыжах; совершенствование техники подъёмов на склон и спуска со склонов; проектирование способов домашнего задания
Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники лыжных ходов; прохождение дистанции 3 км на лыжах; совершенствование техники подъёмов на склон и спуска со склонов; проектирование способов домашнего задания
Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений: различных лыжных ходов, спусков, подъёмов и торможений
Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках, посвящённых баскетболу; разучивание беговой разминки; повторение техники передвижений, поворотов, и бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Штрафной бросок	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): разучивание разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники штрафных бросков в баскетболе; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Штрафной	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к



бросок	структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники штрафных бросков в баскетболе; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Штрафной бросок	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники штрафных бросков в баскетболе; формирование умения мыслить тактически; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники контроля соперника на игровой площадке; повторение техники вырывания и выбивания мяча; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Волейбол. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по волейболу; разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приёма и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение правил спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов домашнего задания
Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками в парах; передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов домашнего задания
Волейбол. Передача мяча сверху за голову, приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передачи и приёма мяча снизу и сверху, техники передачи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке и назад; совершенствование техники нижней прямой подачи мяча; техники боковой поди мяча; проведение подвижной игры «Точная подача»; проектирование способов домашнего задания
Волейбол. Приём мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):

	<p>повторение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники приёма и передачи мяча снизу и сверху; техники передачи мяча сверху и двумя руками в парах в прыжке и назад; совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, техники боковой подачи мяча;</p> <p>проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>
Волейбол. Прямой нападающий удар	<p>Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения прямого нападающего удара; совершенствование техники приёма и передачи мяча различными способами; проведение спортивной игры «Волейбол», проектирование способов выполнения домашнего задания</p>
Волейбол. Прямой нападающий удар	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):</p> <p>проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения прямого нападающего удара; совершенствование техники приёма и передачи мяча различными способами; проведение спортивной игры «Волейбол», проектирование способов выполнения домашнего задания</p>
Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку	<p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): разучивание разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники отбивания мяча кулаком через сетку, приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>
Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку	<p>Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности):</p> <p>повторение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники отбивания мяча кулаком через сетку, приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>
Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	<p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий):</p> <p>Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры, инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой, разучивание СБУ; развитие скоростных качеств, проектирование способов выполнения дифференцированного подхода.</p>
Тестирование бега на 60м	<p>Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 60м; разучивание подводящих упражнений для бега на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания</p>
Бег на короткие дистанции	<p>Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники старта, бега и финиширования на короткие дистанции, техники старта с помощью беговых колодок; разучивание футбольного игрового упражнения;</p>

	проектирование способов выполнения домашнего задания
Бег на короткие дистанции	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники низкого старта, техники бега на короткие дистанции; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания
Тестирование бега на 1000м.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 1000м; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания.
Равномерный бег. Развитие выносливости	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки в движении; проведение самоконтроля; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000 м; проверка выполнения домашнего задания; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания
Тестирование бега на 2000 и 3000м	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; проверка тестирования бега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники равномерного бега; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Техника прыжка в длину с разбега.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Техника прыжка в длину с разбега.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): ОРУ; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги»; проектирование способов выполнения домашнего задания
Техника прыжка в длину с разбега.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: ОРУ беговые; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования прыжка в длину с разбега; проектирование способов выполнения домашнего задания.
Тестирование прыжка в длину с места	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; тестирование прыжка в длину с места; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции; Проведение подвижных игр по выбору учащихся; проектирование способов выполнения домашнего задания
Броски малого мяча на точность	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники бросков мяча в горизонтальную и вертикальную цели на точность;

	проведение тестирования метания малого мяча в горизонтальную цель; оценка уровня координационных способностей; проведение подвижной игры с метанием малого мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания
Техника метания мяча на дальность с разбега	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций; повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на средние дистанции; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на средние дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания
Равномерный бег. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки в движении; проведение самоконтроля; совершенствование бега 2000м; проверка домашнего задания; проектирование способов домашнего задания.
Равномерный бег. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки в движении; проведения самоконтроля; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000м; оценка уровня развития выносливости; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания.

### 5. Учебно-методический комплекс:

1. Физическая культура: учебник для 5 класса общеобразовательных организаций /Матвеев А.П. - М.: АО Издательство «Просвещение», 2020.

2. Физическая культура: учебник для 6-7 классов общеобразовательных организаций / Матвеев А.П. - М.: АО Издательство «Просвещение», 2020.

3. Физическая культура: учебник для 8-9 классов общеобразовательных организаций / Матвеев А.П. - М.: АО Издательство «Просвещение», 2020.

4. Матвеев А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5–9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2021.

5. Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5—7 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение.

6. Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 8—9 классы / А. П. Матвеев. — М. : Просвещение.

### Электронные образовательные ресурсы

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования - [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Образовательные сайты для учителей физической культуры - [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сайт "Я иду на урок физкультуры" - <http://spo.1september.ru/urok/>  
Сайт «ФизкультУра» - <http://www.fizkult-ura.ru/>  
Сеть творческих учителей / сообщество учителей физ.культуры - [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  
газета "Здоровье детей" - <http://zdd.1september.ru/>  
газета "Спорт в школе" - <http://spo.1september.ru/>  
Фестиваль пед.идей «Открытый урок» - <http://festival.1september.ru/>  
Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта - <http://sportlaws.infosport.ru>  
Журнал «Культура здоровой жизни» - <http://kzg.narod.ru/>  
Если хочешь быть здоров - [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  
Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. - [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)  
Журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>  
Правила различных спортивных игр - <http://sportrules.boom.ru/>  
Спортивные ресурсы в сети Интернет - [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)  
Российский журнал «Физическая культура» - <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm>  
Журнал «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>  
Правила различных спортивных игр - <http://sportenles.boom.ru>  
Газета «Здоровье детей» - <http://zdd.1september.ru/>  
Газета «Спорт в школе» - <http://spo.1september.ru/>  
Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры - <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>  
Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.- <http://tpfk.infosport.ru>  
Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. - <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm>  
Фестиваль пед.идей «Открытый урок» - <http://festival.1september.ru/>  
Журнал «Культура здоровой жизни» - <http://kzg.narod.ru/>  
<http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.  
OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах). - <http://olympic.ware.com.ua/>  
The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов. - <http://www.worldance.ru/>  
Азимут. Сайт о детском спортивном туризме - <http://www.tours.ru/sport/>  
Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки,

ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.- <http://badminton.hut.ru>

Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!- <http://www.gym.by.ru>

Федерация аэробики - <http://www.aerobics.ru>

Федерация волейбола - <http://www.volley.ru>

Федерация парусного спорта - <http://www.yachting.ru>

Федерация художественной гимнастики - <http://www.rfrg.org>

Федерация велосипедного спорта - <http://www.cycling.ru>

Федерация хоккея на траве - <http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru>

Федерация хоккея - <http://www.fhr.ru>

Федерация хоккея с мячом - <http://www.rusbandy.ru>

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для освоения программы учебного предмета «Физическая культура» в МБОУ «СОШ №18» оборудованы 2 спортивных зала, оборудованные типовым оборудованием, в том числе специализированным оборудованием, достаточными для выполнения требований к уровню подготовки обучающихся.