**Календарно – тематическое планирование по физкультуре**

**для учащихся СМГ группы А 5 классов (34 часа)**

**Выполнила: учитель физкультуры ГБОУ школа-интернат №7 Колесникова О.Н.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА** | | | | | | | | | | |
| **дата** | **№ уроков** | **Тема**  **урока** | **Планируемые результаты обучения** | | | | | **Возможные виды деятельности учащихся** | **Возможные формы контроля** | |
| **Освоение предметных знаний** | | **Личностные УУД** | **Метапредметные УУД** | |
|  | **1** | 1.**Основы знаний.** Предназначе-ние занятий по корригирую-щей гимнас-тике, их роль в формировании здорового об-раза жизни учащихся. Тех-ника безопас-ности и прави-ла поведения на занятиях.  2)Упражнения для формиро-вания и закреп-ления навыков правильной осанки. | **Знать** цели и задачи занятий, а также требования техники безопасности и правил поведения на занятиях корригирующей гимнастикой.  Уметь сформулировать и обосновать правила соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей. | | Формирование мотивации к занятиям корригирующей гимнастикой, правильному выполнению упражнений. | Обучение основам рефлексивного чтения;  умению ставить проблему, аргументировать её актуальность**.** Аргументацияактуальности проблемы необходимости занятий корригирующей гимнастикой для детей с ОВЗ. | | Ознакомление с понятием «корригирующая гимнастика», целями и задачами занятий. Изучение техники безопасности и правил поведения на занятиях корригирующей гимнастикой.  Изучение и закрепление правил соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей.  Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильное положение тела; то же с закрытыми глазами.  Выработка навыка принимать правильное положение тела по команде в И.П. стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. | Устный опрос; показ упражнений | |
|  | **2** | Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. | **Знать** упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, цель и технику их выполнения, значение для оздоровления организма. | | Формирование мотивации на ЗОЖ, на занятия физической культурой и спортом. | Формирование представления о физической культуре как средстве укреп­ления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основ­ных физических качеств. | | Общеразвивающие упражнения без предметов. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища вперед – назад в различных И.П.  Элементы акробатики и танцевальные движения. Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). | Устный опрос; показ упражнений.  Тестирование исходного уровня развития гибкости. | |
|  | **3** | Упражнения для повышения функциональ-ных возможно-стей органов дыхания.  Обучение правильному дыханию:  1)брюшному  2)грудному (среднему и верхнему) | Знать значение правильного дыхания для организма. Различать типы дыхания. Уметь продемонстриро-вать брюшной и грудной тип дыхания. | | Знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; осознание необходимости такого образа жизни для долголетия. | Формировать умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;  объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования. | | Общеразвивающие упражнения в сочетании с дыханием. Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков; с произношением звукосочетаний. Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Игровые упражнения « Надувание воздушного шара», «Насос». | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **4** | Упражнения для повышения функциональ-ных возмож-ностей сердечно-сосудистой системы. | Знать и аргумен-тировать роль сердечно-сосудистой системы в оздоровлении организма. Уметь выполнять раз-личные виды ходьбы, в сочета-нии с дыхатель-ными упражн-ениями. Уметь выполнять медленный бег в сочетании с ходьбой. | | Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучи­вании и выпол-нении физических упражнений. | Освоение универсальных умений по контролю величины нагрузки по ЧСС. | | Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким поднимание бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.  Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой.  Подвижные игры общего характера, с увеличенными интервалами отдыха. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **5** | Развитие силы мышц. Упражнения с гантелями. | Знать технику выполнения упражнений на развитие силы плечевого пояса, спины и пресса. Уметь показать упражнения, контролировать величину нагру-зки и дыхание в процессе выполнения упражнений. | | Формирование универсальных умений устанавливать целевые приоритеты и планировать пути достижения целей; а также морально-волевых качеств. | Формирование универсальных умений организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы. | | Комплекс упражнений для плечевого пояса с гантелями. Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса. | Устный опрос; показ упражнений.  Контрольное тести-рование исходного уровня развития силовых качеств: метание набивного мяча. | |
|  | **6** | Развитие координации движений. Упражнения с предметами. | Знать и уметь выполнять различные виды движений на развитие координационных способностей. Знать правила подвижных игр с мячом. | | Формирование стремления к физическому развитию и самосовершенствова-нию. | Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий ФК. | | Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Сочетание движений рук и ног. Изучение упражнений различной координационной сложности с предметами. Подвижные игры с мячом. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **7** | Профилактика плоскостопия.  Упражнения для органов зрения. | Знать и уметь выполнять различные виды упражнений для профилактики плоскостопия и упражнений для органов зрения. | | Развитие умения контролировать свои действия. | Анализ и объективная оценка результатов собственного труда; технически правильное выполнение двигательные действий; добросовестное выполнение учебных заданий. | | Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц голени и свода стопы. Ходьба по гимнастической палке, канату и др. подобным предметам, охватывая их сводом стопы. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке. Общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **8** | 1)Укрепление вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии.  2)Упражнения для расслабле-ния мышц и укрепления нервной системы. | Знать и уметь выполнять различные виды стоек. Различать понятия «напряжение» и «расслабление». Знать упраж-нения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. | | Активное включение в общение с учи-телем, сверстниками. Проявление дисци-плинированности, трудолюбия. | Формирование умения самостоятельно оце-  нивать свои действия и содержа-  тельно обосновывать правильность или ошибочность ре- зультата. | | 1)Различные виды стоек: на одной ноге; на двух ногах, с разными положениями рук. Упор стоя на левом колене, правая нога назад, левая рука вверх; то же на правом колене. «Ласточка» в И.П. стоя на одной ноге.  2) Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах. | Устный опрос; показ упражнений; самоконтроль за своими действиями и действиями товарищей. | |
|  | **9** | Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. | Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. | | Формировать целеустремленность и стремление к высокому результату. | Формирование умения взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. | | Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) различные движения руками, ногами; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **10** | Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. | Знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника. | | Формировать мотивацию на ЗОЖ, на занятия физической культурой и спортом. | Способность  строить учебно- познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз. средства, контроль, оценка). | | Общеразвивающие упражнения. Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **11** | Обучение правильному дыханию:  1)брюшному  2)грудному (среднему и верхнему)  3)полному | Закреплять навык брюшного и грудного дыхания. Осваивать навык полного дыхания. | | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | Уметние контролировать эмоции при выполнении физически сложных заданий. | | Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков; с произношением звукосоче¬таний. Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **12** | Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. | Уметь выполнять равномерный бег с изменяю- щимся интервалом в чередовании с ходьбой. | | Формирование морально-волевых качеств.Проявление качества силы, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | Умение самостоятельно  оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или  ошибочность ре-  зультата | | Медленный бег в чередовании с ходьбой до 3 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **13** | Развитие силы мышц. Упражнения для развития мышц торса и ног. | Знать и уметь выполнять упражнения для развития мышц торса и ног. | | Проявление трудолюбия и упорства в достиже- нии поставленных це- лей. | Формирование навыков контроля действий друг друга и самоконтроля. | | Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа). | Показ техники выполнения упражнений. | |
|  | **14** | Развитие координации движений. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. | Уметь технически правильно выполнять лазание по наклонной скамье и гимнастической стенке. Знать одноименный и разноименный способ лазания. Уметь преодолевать препятствия различными способами. | | Стремление к физическому развитию и самосовершенствова-нию. | Умение самостоятельно  оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или  ошибочность ре-  зультата | | Лазанье по наклонной скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Ходьба по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями идвижениями рук; с перешагиванием через предметы. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **15** | Профилактика плоскостопия. | Знать и уметь выполнять упражнения для укрепления мышц голени и свода стопы. | | Развитие умения контролировать свои действия. | Формирование универсальных умений организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы. | | Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц голени и свода стопы.  Захватывание и перекладывание пальцами ног различных предметов: палочек, шариков, карандашей.  Упражнения на массажных ковриках и массажных платформах. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **16** | Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы | Знать и уметь выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. | | Умение активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисципли- нированность, трудо- любие | Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий ФК. | | Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.  Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойномтемпе без задержки дыхания. Подвижные игры специального характера: «Делай так, делай эдак», «Тише едешь – дальше будешь», и др. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **17** | Укрепление вестибулярного аппарата. Упражнения на фитболах и физиороллах. | Знать и уметь выполнять упражнения на фитболах и физиороллах. | | Осваивание универсальных уменйя по взаимодействию в парах и группах при работе с большим мячом. | Анализ и объективная оценка результатов собственного труда; технически правильное выполнение двигательные действий; добросовестное выполнение учебных заданий. | | Выполнение упражнений на фитболах и физиороллах: удержание равновесие в И.П. сидя на снаряде, со сменой положения рук, отрывом одной ноги от пола, двух ног. Подвижные игры специального характера: «Не урони мешочек» и.др. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **18** | Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. | Знать и уметь выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. | | Формирование целеустремленности и стремления к высокому результату. | Формирование умения самостоятельно оце-  нивать свои действия и содержаельно обосновывать правильность или ошибочность результата. | | Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) различные движения руками, ногами; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Лежа на спине. Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями и движениями рук. Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах с различными одноименными и разноименными движениями рук. Поочередное поднимание прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Подвижные игры специального характера: «Не урони мешочек» и.др. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **19** | Упражнения для повышения функциональ-ных возможностей сердечно-сосудистой системы | Знать и уметь выполнять упражнения в беге и ходьбе умеренной интенсивности. Уметь контролировать величину нагрузки по ЧСС. | | Формирование мотивации на ЗОЖ, на занятия физической культурой и спортом. | Формирование умения осуществлять про- дуктивное взаимо- действие между сверстниками и пе- дагогами. | | В зимнее время – ходьба и бег по снегу, с преодолением препятствий, ходьба на лыжах в аэробном режиме, подвижные игры на воздухе, эстафеты с санками. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **20** | Упражнения для тренировки дыхательных мышц.  Упражнения на восстановление дыхания. | Знать и уметь выполнять упражнения для тренировки дыхательных мышц. | | Формирование учебно-  познавательного инте- реса и способам реше- ния поставленных за- дач | Формирование умения планировать пути достижения целей; | | Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, премежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др. | Устный опрос; показ упражнений. | |
|  | **21** | Развитие силы мышц | Знать и уметь выполнять упражнения для | Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формирование потреб- ности к ЗОЖ. | | | • устанавливать целевые приоритеты; | Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; отжимания от скамейки в упоре сзади. Выполнение комплекса упражнений с медицинболами. | | Устный опрос; показ упражнений. |
|  | **22** | Развитие координации движений | Знать и уметь выполнять упражнения для | Стремление к физическому развитию и самосовершенствова-нию. | | | Формирование умения  ставить проблему, аргументировать её актуальность. | Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях. | | Устный опрос; показ упражнений. |
|  | **23** | Профилак-тика плоско-стопия | . Знать и уметь выполнять упражнения для | Развитие умения контролировать свои действия. | | | Формирование умения самостоятельно контролировать своё время и управлять им; | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали; передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы); то же, с грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя. | | Устный опрос; показ упражнений. |
|  | **24** | Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы | Знать и уметь выполнять упражнения для расслабления мышц. | Оказывать бескорыст- ную помощь своим сверстни-кам,находить с ними общий язык и общие интересы | | | Формирование умения принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров; сохранять спокойствие и силу духа. | Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела. | | Устный опрос; показ упражнений. |
|  | **25** | Укрепление вестибуляр-ного аппа-рата:  упражнения на батуте. | Знать и уметь выполнять упражнения для | Формирование стремления  проявлять трудолюбие и упорство в достиже- нии поставленных це лей | | | Формирование умения осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания; | Упражнения в равновесии: ходьба выпадами; ходьба спиной вперед перекатом с носка на всю ступню; переменные шаги вперед. Ходьба приставными шагами вдвоем (втроем). Упор присев на правой (левой), левая (правая) нога назад из стойки поперек на бревне, гимнастической скамье. То же, из стойки продольно. Выполнение различных видов прыжков на батуте. | | Устный опрос; показ упражнений. |
|  | **26** | Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. | Знать и уметь выполнять упражнения для | Формировать целеустремленность и стремление к высокому результату. | | | Формирование умения адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации. | Выполнять упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого. Принимать правильную осанку по команде учителя на месте, в движении, в разных И.П. Подбрасывание и ловля двух теннисных мячей двумя руками одновременно. Подбросить мяч, повернуться направо (налево, кругом) и поймать. Подбросить мяч вверх, другой поднять с полу и поймать первый. | | Устный опрос; показ упражнений. |
|  | **27** | Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночн-ика | Знать и уметь выполнять упражнения для | Формировать мотивацию на ЗОЖ, на занятия физической культурой и спортом. | | | Формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. | Смешанные и полные висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах. Выполнение специального комплекса упражнений для растяжения мышц на ковриках в И.П. сидя, лежа на спине и животе, и др. | |  |
|  | **28** | Упражнения для повышения функциональных возмож-ностей органов дыхания. Сочетание дыхания с движением. | Знать и уметь выполнять упражнения для | Умение оценивать собствен-  ную учебную деятель ность: свои достиже- ния, самостоятель- ность, инициативу, ответственность, причины неудач. | | | Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения. | Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге. | | Устный опрос; показ упражнений. |
|  | **29** | Развитие выносливости. | Знать и уметь выполнять упражнения для развития выносливости | Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | | | Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья. | Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз. Подвижные игры с бегом: салки с мячом; эстафеты; «охрана перебежек». Игры, подготовительные к баскетболу. | |  |
|  | **30** | Развитие статической силы мышц спины и брюшного пресса. | Знать и уметь выполнять упражнения для развития статической силы мышц спины и брюшного пресса. Уметь классифицировать силовые упражнения по их функции-ональной направленности, планировать их последователь-ность и дози-ровку в про-цессе самостоя-тельных занятий | Формирование трудолюбия и упорства в достиже- нии поставленных це- лей. | | | Понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью. | Развитие статической силы в удержании различных поз, сопряженных с напряжением различных мышечных групп. Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы. | | Контрольное тести-рование уровня развития силовых качеств: метание набивного мяча. |
|  | **31** | Профилактика плоскостопия. Упражнения на уменьшенной площади опоры. | Знать и уметь выполнять упражнения для профилактики плоскостопия. Уметь составлять комплексы физических упражнений оздоровитель-ной, корригирующей направленности | Стремление к физическому развитию и самосовершенство-ванию. | | | Формирование способности проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой. | Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол. Ходьба на пятках или наружных сторонах стопы с шариками, захваченными пальцами ног. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке. | | Устный опрос, показ упражнений, самоконтроль техники выполнения. Самостоятельное составление комплекса физических упражнений оздоровительной, корригирующей направленности. |
|  | **32** | Укрепление вестибулярного аппарата. Упражнения в равновесии. | Знать и уметь выполнять упражнения в равновесии. Уметь выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. | Развитие умения контролировать свои действия. | | | . Формирование умения  оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. | Упражнения в равновесии, стоя на медицинболе. Выполнение упражнений на фитболах и физиороллах: удержание равновесие в И.П. сидя на снаряде, со сменой положения рук, отрывом одной ноги от пола, двух ног. | | Контрольное тести-рование уровня развития равновесия: удержание стойки на одной ноге с закрытыми глазами максимальное количество времени. |
|  | **33** | Упражнения для повы-шения функциональных возмож-ностей сердечно-сосудистой системы | Знать и уметь выполнять бег в медленном темпе. Уметь подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональ-ных особен-ностей и возможностей собственного организма. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при работе с набивным мячом. | | | Формирование доброжелательного и уважительного отношения к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности. | Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега). Подвижные игры с бегом: салки с мячом; эстафеты; «охрана перебежек». Игры, подготовительные к баскетболу. | | Контрольное тести-рование уровня развития выносливости: медленный бег в сочетании с ходьбой в течении 6 минут, с контролем своего состояния. |
|  | 34 | Упражнения для форми-рования правильной осанки | Знать и уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Уметь составлять комплексы физических упражнений для профилактики нарушений осанки. | Формировать целеустремленность и стремление к высокому результату | | | Формирование способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. | Принимать правильную осанку по команде учителя на месте, в движении, в разных И.П. Составлять комплекс упражнений для коррекции осанки. | | Устный опрос, показ упражнений, самоконтроль техники выполнения. Самостоятельное составление комплекса физических упражнений оздоровительной, корригирующей направленности. |