

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старомихайловская средняя общеобразовательная школа»
Альметьевского муниципального района РТ


«Принято»
Педагогическим советом
протокол от «28» августа 2021 г. № 1

Введено приказом от «28» августа 2021 г. № 134
Директор МБОУ «Старомихайловская СОШ»
Муртазин Н.К.

Рабочая программа

по предмету *физическая культура* для 9 класса
(количество часов в неделю - 3 ч, в год - 102 ч)

Составитель: Гильманов Ахтя Рашитович, учитель физической культуры первой квалификационной категории
(предмет, квалификационная категория)

«Согласовано»
Заместитель директора  Мухаматгараева Л.А. от «28» августа 2021 г.

«Рассмотрено»
На заседании МО, протокол от «27» августа 2021 г. № 1
Руководитель МО  Г.И.Мансурова

2021-2022 учебный год

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Физическая культура как область знаний	<p>-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;</p> <p>-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;</p> <p>-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного</p>	<p>-характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</p> <p>- характеризовать развитие физической культуры в современном обществе.</p>	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Смысловое чтение.</p> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-</p>	<p>1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и</p>

	<p>выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p>		<p>коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>4.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>5.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса</p>
--	--	--	--	--

				<p>диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>6.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>7.Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).</p> <p>8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе</p>
--	--	--	--	--

				экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<p>-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>- 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;</p> <p>составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i> ● <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i> ● <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов,</i> 	<p>Регулятивные УУД:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. 2. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. 3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. 4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. <p>Познавательные УУД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. 2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем <p>Коммуникативные УУД</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. 2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации

	<p>корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>	<p><i>обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i> 	<p>согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>собственного лидерского потенциала).</p> <p>3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>
<p>Физическое совершенство вание</p>	<p>классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма,</p>	<p>- <i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i></p> <p>- <i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</i></p> <p>- <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p> <p>- <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <p>- <i>знать способы проплывания учебной дистанции вольным стилем.</i></p>	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное,</p>	<p>1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потреблении; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества).</p> <p>Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни</p>

	<p>повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного</p>		<p>дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2.Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1.Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>2.Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>3.Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>4.Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности;</p>
--	---	--	--	---

	<p>чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p>			<p>интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>5.Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>6.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).</p>
--	---	--	--	--

Содержание курса.

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
<p style="text-align: center;">Основы физической культуры и здорового образа жизни.</p>	<p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные умения и двигательные навыки. Физическая культура в современном обществе. Измерение функциональных резервов организма. Оказание доврачебной помощи. Роль опорно- двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Оценка техники движений. Причины проявления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Психические процессы в обучении двигательными действиями.</p>	<p>В процессе урока</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Комплексы гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Упражнения и комплексы адаптивной физической культуры. Простейшие приемы самомассажа. Функциональные резервы. Оценка функциональных резервов. Возрастные особенности человека.</p>	<p style="text-align: center;">3</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Гимнастика: Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации на бревне, гимнастической перекладине. Стойка на голове и на руках. Длинный кувырок с разбега (юноши). Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки). Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90 гр. Висы и упоры. Развитие гибкости, координации движений, силы и выносливости. . Лазанье по канату .</p> <p>Легкая атлетика: бег на короткие, низкий старт, средние и <i>длинные</i> дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча в цель (подвижную цель) и на дальность с разбега, развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.</p> <p>Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов,</p>	<p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;">28</p>

	поворотов, торможений.	12
	Спортивные игры:	
	технические приемы и тактические действия в баскетболе.	
	технические приемы и тактические действия в волейболе.	11
	технические приемы и тактические действия в <i>футболе</i> (мини-футболе).	13
	технические приемы и тактические действия в <i>бадминтоне</i> .	7
		5
	Основные способы плавания: брасс.	
	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	3
	Элементы техники национальных видов спорта: «Кораш»	В процессе урока
		4
Итого		102

Календарно-тематическое планирование

№	Изучаемый раздел, тема урока	Количество часов	Календарные сроки		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			Планируемые сроки	Фактически е сроки	
Легкая атлетика 20ч					

1	Физическая культура как область знаний. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1			Учатся соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; на уроках по лёгкой, атлетике. Разучивание специально беговых упражнений, развитие скоростных качеств.
2	Тестирование бега на 100 м	1			Учащиеся формируют умения у осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проведение тестирования бега на 100 м; разучивание подводящих упражнений для бега на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости.
3	Спортивно-оздоровительная деятельность Бег на короткие дистанции. Физическая культура как область знаний: Понятие функциональные резервы организма. Измерение функциональных резервов организма.	1			Учащиеся формируют умений построения и реализации новых знаний: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники старта, бега и финиширование на короткие дистанции, техники старта с помощью беговых колодок; разучивание футбольного игрового упражнения.
4	Спортивно-оздоровительная деятельность Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3x10 Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Самонаблюдение и самоконтроль: ЧСС, самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности; правила ведения дневника самоконтроля	1			Учащиеся формируют умения в деятельностных способностях и способностях к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники спринтерского бега; разучивание техники выполнения старта с опорой на одну руку и низком старте; оценка правильности выполнения техники старта с опорой на одну руку; объяснение правил выполнения футбольного игрового упражнения «Квадрат четыре-два». Замер ЧСС.
5	Спортивно-оздоровительная деятельность Техника метания мяча на дальность с разбега. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: исторические сведения; требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов 3 ступени	1			Учащиеся формируют умения построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т.д.): повторение разминки в движении; разучивание техники броска мяча на средние дистанции; выполнение игрового задания с метанием мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания.
6	Спортивно-оздоровительная деятельность Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Общефизическая подготовка: упражнения на развитие выносливости. Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	1			Учащиеся формируют умения к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на месте; проверка выполнения домашнего задания; тестирование метания мяча на дальность; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на средние дистанции.

	«Готов к труду и обороне»: нормативы 3 ступени в беговых испытаниях				
7	<p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u></p> <p>Тестирование бега на 2000 и 3000 м.</p> <p><u>Физическая культура как область знаний:</u> Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью: субъективные и объективные показатели самочувствия.</p>	1			Учащиеся формируют умения к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проведение тестирования на 2000 и 3000м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники равномерного бега; проведение футбольных подвижных игр.
8	<p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u></p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», способом «согнув ноги», способом «ножницы».</p> <p><u>Способы двигательной (физкультурной) деятельности:</u> Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при выборе инвентаря, одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой на свежем воздухе</p>	1			Учащиеся формируют способности рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; точное выполнение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки; выполнение равномерного бега; разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
9	<p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u></p> <p>Тестирование прыжка в длину с разбега.</p> <p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность:</u> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой: комплексы утренней гигиенической гимнастики с предметами и без.</p>	1			Учащиеся формируют умения к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; тестирование прыжка в длину с разбега; оценка уровня развития своих скоростно-силовых способностей; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».
10	<p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u></p> <p>Равномерный бег. Развитие выносливости.</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов: порядок подбора и последовательность упражнений для утренней зарядки (с предметами и без).</p>	1			Учащиеся формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000 м; повторение правил подвижной игры «Одиннадцатиметровые»; оценка уровня развития своей выносливости; разучивание техники кроссового бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
11	<p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u></p> <p>Равномерный бег. Развитие выносливости.</p> <p><u>Физическая культура как область знаний:</u></p>	1			Учащиеся формируют способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки в движении; проверка выполнения

	Здоровье и здоровый образ жизни: слагаемые ЗОЖ. Основы адаптивной физической культуры.				домашнего задания; проведение забега на 2000 м; оценка уровня развития своей выносливости; осуществление самоконтроля; повторение техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
12	<u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u> Равномерный бег. Развитие выносливости. <u>Физическая культура как область знаний:</u> Понятие выносливости и способы его развития.	1			Учащиеся формируют умения в осуществлении контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 2000 м; оценка уровня развития своей выносливости; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции.
13	<u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u> Броски малого мяча на точность. <u>Физическая культура как область знаний.</u> Правила проведения строевых упражнений. Оценка техники движения.	1			Учащиеся формируют умения в осуществлении контрольных функций: разучивание разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники бросков мяча в цель; проведение тренировочных бросков в горизонтальную и вертикальную цели.
14	<u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u> Броски малого мяча на точность. Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине. <u>Физическая культура как область знаний.</u> Оценка уровня развития своих силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча по подвижной мишени	1			Учащиеся формируют деятельностные способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с теннисными или малыми мячами; тестирование подъема туловища из положения лежа на спине; оценка уровня развития своих силовых способностей; повторение техники бросков малого мяча по подвижной мишени; повторение правил подвижной игры «Чей дальше?»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.
15	<u>Спортивно-оздоровительная деятельность</u> Броски малого мяча на точность <u>Физическая культура как область знаний</u> Оценка уровня развития своих силовых способностей. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: метание в ГТО.	1			Учащиеся формируют деятельностные способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с теннисными или малыми мячами; оценка уровня развития своих силовых способностей; проведение тестирования броска малого мяча на точность.

16	<p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u> Прыжки в высоту.</p> <p><u>Физическая культура как область знаний</u></p> <p>Организация досуга средствами физической культуры.</p>	1			Учащиеся формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания, тестирование определения силы кисти; оценка уровня силовых способностей; повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; повторение правил подвижной игры «Салки и мяч».
17	<p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u> Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p><u>Физическая культура как область знаний</u></p> <p>Оценка уровня развития своих технических способностей.</p>	1			Учащиеся формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы: выполнение разминки на месте; проведение тестирования прыжка в высоту способом «перешагивание»; проведение игры «Салки и мяч».
18	<p><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u> Прыжки в высоту</p>	1			Учащиеся формируют умения к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания во время выполнения разминки на месте; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; формирование представлений о технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и «перекидной»; проведение подвижной игры «Салки и мяч».
19	<p><u>Спортивно - оздоровительная деятельность.</u> Прохождение легкоатлетической полосы препятствия.</p> <p><u>Физическая культура как область знаний</u></p> <p>Олимпийские игры современности. МОК.</p>	1			Учащиеся формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивным мячом; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники преодоления препятствий наступаем; прохождение легкоатлетической полосы препятствий наступанием и прыжковым бегом; проектирование и способов выполнения дифференцированного домашнего задания.
20	<p><u>Спортивно - оздоровительная деятельность.</u> Прохождение легкоатлетической полосы препятствия.</p> <p><u>Физическая культура как область знаний</u></p> <p>Характеристика основных физических качеств.</p>	1			Учащиеся формируют способность к рефлексии коррекционно-контрольной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; преодоление легкоатлетической полосы препятствий; совершенствование техники преодоления препятствия наступанием и прыжковым бегом.

Футбол 7ч					
21	<p><u>Физическая культура как область знаний:</u> Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (футбол).</p> <p><u>Спортивно - оздоровительная деятельность</u></p> <p>Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.</p>	1			<p>Учащиеся формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с футбольным мячом; коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физической культуры, посвященных подвижным и спортивным играм; разучивание техники удара по летящему мячу внутренней стороной стопы, ведение мяча ногами; выполнение игровых упражнений с ведением мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания.</p>
22	<p><u>Спортивно - оздоровительная деятельность</u></p> <p>Удары по летящему мячу подъемом ноги.</p> <p><u>Физическая культура как область знаний.</u> История зарождения футбола. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение чсс.</p>	1			<p>Учащиеся формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки футбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивания техники удара по летящему мячу подъемом стопы; совершенствование техники удара по летящему мячу внутренней стороной стопы, техники ведения мяча; проведение игры «Мини- футбол».</p>
23	<p><u>Спортивно - оздоровительная деятельность</u></p> <p>Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги.</p> <p><u>Физическая культура как область знаний.</u> Терминология в футболе, судейство.</p>	1			<p>Учащиеся формируют способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки футбольным мячом; проверка домашнего задания; разучивание техники ударам по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги(серединой, внешней частью и внутренней); проведение спортивной игры «Мини-футбол».</p>
24	<p><u>Спортивно - оздоровительная деятельность</u></p> <p>Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p><u>Физическая культура как область знаний.</u></p> <p>Эмблемы и символика футбольных клубов России.</p>	1			<p>Учащиеся формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы и подъемом ноги; проведение спортивной игры « Мини-футбол».</p>
25	<p><u>Спортивно - оздоровительная деятельность</u></p> <p>Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью</p>	1			<p>Учащиеся формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с футбольным</p>

					мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники удара головой по летящему мячу; повторение техники вбрасывания мяча из-за боковой; разучивание техники остановки мяча грудью; проведение спортивной игры «Футбол».
26	<u>Спортивно - оздоровительная деятельность</u> Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью	1			Учащиеся формируют способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение беговой разминки; проверка домашнего задания; повторение техники удара головой по летящему мячу; повторение вбрасывания мяча из-за боковой; разучивание техники остановки мяча грудью; проведение спортивной игры «Футбол».
27	<u>Спортивно - оздоровительная деятельность</u> Контрольный урок по теме «Футбол» . <u>Физическая культура как область знаний.</u> контроль и самоконтроль изученных умений и навыков.	1			Учащиеся формируют умения к осуществлению контрольной функции: выполнение разминки с футбольным мячом; выполнение контрольных упражнений и заданий: выполнение ударов серединой лба по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой; остановка мяча грудью; проведение спортивной игры «Футбол».
Гимнастика 16ч					
28	Спортивно-оздоровительная деятельность Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Физическая культура как область знаний: <u>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом (гимнастика);</u> первая помощь при растяжениях и ушибах	1			Учащиеся формируют умения в построении и реализации новых знаний (понятий, способов действий): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; выполнение перестроения в колонне; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнения на расслабление.
29	Спортивно-оздоровительная деятельность Длинный кувырок с разбега Физическая культура как область знаний: Коррекция осанки и телосложения: коррекция осанки средствами физической культуры: виды и причины нарушения осанки.	1			Учащиеся формируют умения в построении и реализации новых знаний (понятий, способов действий): повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега; повторение техники выполнения акробатических элементов: стойки на лопатках, «моста», кувырок вперед и назад; повторение перестроения в две и три шеренги; проведение гимнастической эстафеты.
30	Спортивно-оздоровительная деятельность Стойка на голове и руках. Физическая культура как область знаний. Графическая запись физических упражнений.	1			Учащиеся формируют деятельностные способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения стойки на голове и на руках, выполнение кувырка

					назад в упор, стоя ноги врозь, выполнение стойки на голове и на руках, повторение техники выполнения выполнение длинного кувырка вперед с разбега.
31	Спортивно-оздоровительная деятельность Акробатические комбинации. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка эффективности занятий: содержание еженедельно обновляемых комплексов УГГ и физкультминуток	1			Учащиеся формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастическими обручами; повторение техники выполнения акробатических элементов и правил составления акробатических комбинаций; повторение техники лазанья по канату.
32	Спортивно-оздоровительная деятельность Акробатические комбинации. Физическая культура как область знаний. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств: замер ЧСС в покое, после нагрузки, через 30 сек. После нагрузки.	1			Учащиеся формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение гимнастической разминки, выполнение стойки на голове и на руках, составление гимнастической комбинации; выполнение упражнения «мост» с поворотом в упор на одно колено; повторение техники лазанья по канату.
33	Спортивно-оздоровительная деятельность Упражнения на гимнастическом бревне . Физкультурно-оздоровительная деятельность. Составление комплекса разминки с гимнастической палкой. Знания об упражнениях на перекладине	1			Учащиеся формируют умения в построении и реализации новых знаний (понятий, способов действий): разучивание разминки с гимнастической палкой; разучивание выполнения упражнения на бревне; повторение техники выполнения стойки на голове и на руках.
34	Спортивно-оздоровительная деятельность Комбинации на гимнастическом бревне. Физическая культура как область знаний. Ознакомление с техникой подъем с переворотом махом и техникой подедьема силой. Самостраховка в гимнастики и страховка партнера.	1			Учащиеся формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастическом бревне; разучивание комбинаций на гимнастическом бревне; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
35	Спортивно-оздоровительная деятельность Комбинации на гимнастическом бревне. Физическая культура как область знаний Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Комбинации на перекладине.	1			Учащиеся формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; правильное выполнение упражнений на бревне и точное объединение этих упражнений в различные комбинации; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания

36	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Физическая культура как область знаний.</p> <p>Комбинации на гимнастическом бревне.</p> <p>Составление комплексов общеразвивающих упражнений; составление упражнений на развитие гибкости.</p>	1			<p>Учащиеся формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; правильное выполнение комбинаций на бревне; выполнение танцевальных шагов польки.</p>
37	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Лазанье по канату.</p> <p>Физическая культура как область знаний.</p> <p>Олимпийских игры современности. Роль Пьер де Кубертена в становлении и развитии олимпийских игр современности.</p>	1			<p>Учащиеся формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гимнастической палкой; проверка выполнения домашнего задания; правильное выполнение упражнений на канате ; коллективное проведение гимнастических эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
38	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Лазанье по канату.</p> <p>Физическая культура как область знаний.Первая медицинская помощь при растяжениях, вывихов и ушибах.</p>	1			<p>Учащиеся формируют умения к осуществлению контрольной функции: выполнение разминки с резиновым бинтом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение трех приемов лазания по канату; оценка выполнения упражнений .</p>
39	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги .</p> <p>Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: ознакомление с техникой выполнения силовых испытаний и гибкости»</p>	1			<p>Учащиеся формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги; изучение техники координации тела для прыжка и отталкивания от гимнастического мостика; повторение правил подвижной игры «Позвони в колокольчик»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
40	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь .</p>	1			<p>Учащиеся формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с гимнастической скакалкой; проверка выполнения домашнего</p>

	<p>Физическая культура как область знаний. Дневник самоконтроля: основные виды замера и контроля за организмом.</p>				<p>задания; совершенствование техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла согнув ноги; повторение техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь; изучение техники координации тела для прыжка и отталкивания от гимнастического мостика; коллективное проведение подвижной игры «Позвони в колокольчик»; разучивание усложнённых вариантов опорных прыжков.</p>
41	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Опорные прыжки боком с поворотом.</p> <p>Физическая культура как область знаний. Влияние занятий гимнастикой на организм человека.</p>				<p>Учащиеся формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гимнастической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники опорного прыжка боком с поворотом; повторение техники выполнения опорного.</p>
42	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Контрольный урок по теме «Опорные прыжки» . Физическая культура как область знаний. Виды нарушений осанки и упражнения для профилактики коррекции нарушения осанки.</p>	1			<p>Учащиеся формируют умения к осуществлению контрольной функции: выполнение разминки с гимнастической скакалкой; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных опорных прыжков; оценка выполнения опорных прыжков; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
43	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Аэробика с элементами акробатики. Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Оценка эффективности занятий физической культурой: измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб): резервного ресурса организма во время «кислородного голодания» (пробы Генча и Штанге)</p>	1			<p>Учащиеся формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение общеразвивающих упражнений под музыкальное сопровождение; проверка выполнения домашнего задания; повторение упражнений для проведения ритмической гимнастики; разучивание комплекса упражнений по аэробике; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.</p>
Бадминтон 5ч					
44	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Влияние бадминтона на зрение человека. Физическая культура как область знаний: Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное</p>	1			<p>Учащиеся формируют умение в построении и реализации новых знаний (понятий, способов действий): разучивание разминки в парах; повторение правил спортивной игры «Бадминтон»; знакомство с техникой передвижения в стойке; выполнение игровых упражнений ; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>

	умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.				
45	Физкультурно-оздоровительная деятельность Ознакомление со способами перемещения вперед и назад по площадке. Совершенствование короткой подачи. Игра в бадминтон.	1			Учащиеся формируют устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности бадминтона, в организации здорового образа жизни
46	Физкультурно-оздоровительная деятельность Высоко-далекие удары. Правила игры. Игра в бадминтон. Физическая культура как область знаний. Необходимость проведения физкультпауз. Планирование, дозировка упражнений входящих в комплекс физкультпауз.	1			Учащиеся формируют культуру движений, обогащают двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон
47	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Мягкие удары перед собой. Удары над головой справа. Игра в бадминтон. Физическая культура как область знаний. Упражнения для глаз как профилактика нарушений зрения. Комплексы упражнений, дозировка и оптимальное время проведения упражнений для глаз.	1			Формируют культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон.
48	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Парный бадминтон. Правила, особенности парного бадминтона.	1			Формируют культуру движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры в бадминтон
Лыжная подготовка 12ч					
49	Спортивно-оздоровительная деятельность Лыжная подготовка. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (лыжные гонки): первая помощь при обморожении (отморожении). Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1			Формируют умения построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): повторение инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; проверка формы и лыжного снаряжения; повторение техники одновременного бесшажного и попеременного двухшажного ходов; выполнение игрового задания «Догони впереди идущего».
50	Спортивно-оздоровительная деятельность	1			Формируют деятельностные способностей и способности к

	<p>Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс Готов к труду и обороне: лыжные гонки в комплексе ГТО.</p>				<p>структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; повторение техники передвижения одновременным бесшажным ходом, попеременным двухшажным ходом; разучивание техники передвижения попеременный четырехшажный ходом.</p>
51	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Переход с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Физическая культура как область знаний: Основные виды спорта, входящие в программу зимних Олимпийских игр, эмблемы федерации России и СССР, спортсмены, внёсшие существенный вклад в развитие федераций.</p>	1			<p>Формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным одношажным ходом, попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом; выполнение ускорения с помощью одновременного одношажного хода; выполнение попеременного четырехшажного хода; проведение подвижной игры «Накаты».</p>
52	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Чередование различных лыжных ходов.</p> <p>Физическая культура как область знаний Самонаблюдение и самоконтроль во время лыжной подготовки.</p>	1			<p>Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах с лыжными палками; совершенствование техники всех разученных лыжных ходов; повторение техники чередования различных лыжных ходов; умение подбирать лыжные ходы с соблюдением правильной техники передвижения; проведение подвижной игры «Накаты»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
53	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Коньковый ход.</p> <p>Физическая культура как область знаний. Приёмы самостраховки во время падения.</p>	1			<p>Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки на лыжах с лыжными палками; разучивание техники конькового хода; повторение техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.</p>
54	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Коньковый ход.</p> <p>Физическая культура как область знаний. Развитие лыжного спорта в России. Возникновение биатлона.</p>	1			<p>Формируют умения в построении и реализации новых знаний (понятий, способов действий): выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; разучивание техники конькового хода; повторение чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.</p>
55	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Коньковый ход.</p> <p>Физическая культура как область знаний. Знаменитые спортсмены лыжники России.</p>	1			<p>Формируют деятельностный способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными и палками; повторение техники конькового хода; совершенствование техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.</p>

56	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Подъемы на склон и спуски со склона.</p> <p>Физическая культура как область знаний. Влияние занятий лыжным спортом на организм человека.</p>	1			<p>Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; повторение техники подъемов на склон и спусков со склона; совершенствование техники конькового хода; разучивание торможения «плугом» .</p>
57	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Подъемы на склон и спуски со склона. Торможение боковым соскальзыванием.</p> <p>Физическая культура как область знаний. Понятие выносливость и способы развития выносливости по средством лыжной подготовки.</p>	1			<p>Формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на; совершенствование техники подъема на склон и спуска со склона, техники конькового хода.</p>
58	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Прохождение дистанции 2,5 км .</p> <p>Физическая культура как область знаний. Оказание первой медицинской помощи при обморожении различной степени.</p>	1			<p>Формируют деятельностные способности и способности 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, при менять правильную технику передвижения на лыжах, менять лыжные ходы в зависимости от ситуации); проведение встречных эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
59	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>Физическая культура как область знаний. Развитие координационных способностей по средством лыжной подготовки.</p>	1			<p>Формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; прохождение дистанции 3 км (проверка умений распределять свои силы по дистанции, применять правильную технику передвижения на лыжах, менять лыжные ходы в зависимости от ситуации); проведение встречных эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания</p>
60	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p> <p>Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».</p> <p>Физическая культура как область знаний. Закаливание как средство повышения функциональных возможностей организма.</p>	1			<p>Формируют умения к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных упражнений: различных лыжных ходов, поворотов, спусков, подъемов, торможений.</p>
Волейбол 13					
61	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.</p>	1			<p>Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного</p>

	Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (волейбол).				содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение правил спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры в волейбол; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
62	Спортивно-оздоровительная деятельность Волейбол. Передача мяча двумя руками в прыжки и назад. Физическая культура как область знаний. История возникновения волейбола.	1			Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с волейбольным мячом в парах; совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками в парах; выполнение передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол».
63	Спортивно-оздоровительная деятельность Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Физическая культура как область знаний. Волейбольные федерации России.	1			Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом в парах; повторение техники передачи и приема мяча снизу и сверху, техники передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; совершенствование техники нижней прямой подачи через сетку, техники боковой подачи мяча; коллективное проведение подвижной игры «Точная подача»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.
64	Спортивно-оздоровительная деятельность Сложнокоординационные волейбольные упражнения. Физическая культура как область знаний: связь физической культуры с трудовой деятельностью. Физическое развитие по проф. ориентированию.	1			Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; выполнение приема мяча отраженного сеткой; выполнение приема мяча одной рукой последующим перекатом в сторону; проведение спортивной игры Волейбол.
65	Спортивно-оздоровительная деятельность Волейбол. Прямой нападающий удар. Физическая культура как область знаний Понятие рекреация и пути ее развития.	1			Формируют умения построения и реализации новых знаний (умений, способов действий): выполнение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники прямого нападающего удара; разучивание техники приема мяча о волейбольной сетки с перекатом в сторону; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
66	Спортивно-оздоровительная деятельность Волейбол. Прямой нападающий удар.	1			Формируют умения построения и реализации новых знаний (умений, способов действий): выполнение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники верхней прямой подачи, техники нижних подач; повторение техники приема мяча о волейбольной сетки с перекатом в сторону; повторение прямого нападающего удара;

					проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания
67	Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол. Блокирование.	1			Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники отбивания мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; разучивание техники блокировки; проведение спортивной игры «Волейбол».
68	Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол. Блокирование. Физическая культура как область знаний Волейбольные команды Республики Татарстан.	1			Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; выполнение прямого нападающего удара; выполнение прямого нападающего удара; выполнение блокирующих действий.
69	Спортивно-оздоровительная деятельность Волейбол. Тактические действия. Физическая культура как область знаний Соревнования по волейболу: общие положения, судейство.	1			Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с гимнастическими скакалками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники различных подач мяча через волейбольную сетку; повторение тактических действий во время проведения игры волейбол.
70	Спортивно-оздоровительная деятельность Волейбол. Игра по правилам. Физическая культура как область знаний Жесты судей в волейболе.	1			Формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы: выполнение разминки с гимнастической скакалкой; проверка выполнения домашнего задания; выполнение волейбольных упражнений в парах; формирование умений мыслить тактически; проведение спортивной игры «Волейбол».
71	Спортивно-оздоровительная деятельность Волейбол. Игра по правилам.	1			Формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; выполнение волейбольных упражнений в парах; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий.
72	Спортивно-оздоровительная деятельность Волейбол. Игра по правилам. Основные приемы игры.	1			Формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; выполнение волейбольных упражнений в парах; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование
73	Спортивно-оздоровительная деятельность	1			Способов выполнения дифференцированного домашнего задания Формируют умения к осуществлению контрольных функций:

	Контрольный урок по теме «Волейбол». Физическая культура как область знаний Развитие волейбола в мире.				выполнение разминки с волейбольным мячом; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных волейбольных упражнений; коллективное проведение спортивной игры «Волейбол» с применением тактических действий; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.
Баскетбол 11ч					
74	Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. Физическая культура как область знаний: Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (баскетбол).	1			Формируют умения в построении и реализации новых знаний (понятий, способов действий): повторение инструкции по технике безопасности на уроках посвященных баскетболу; разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение игры «Баскетбол».
75	Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину. Физическая культура как область знаний: Техника движений и ее основные показатели: понятие «техника движений», «двигательное умение» и «двигательный навык»; роль внимания в освоении техники движений.	1			Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; разучивание техники ведения мяча и бросков мяча в корзину; проведение игры Баскетбол.
76	Спортивно-оздоровительная деятельность Баскетбол. Броски мяча в баскетбольную корзину. Физическая культура как область знаний Правила игры в баскетбол.	1			Формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование различных передачи мяча в парах, техники ведения мяча; техники бросков мяча в баскетбольную корзину различными способами; проведение спортивной игры Баскетбол.
77	Спортивно-оздоровительная деятельность Баскетбол. Штрафные броски. Физическая культура как область знаний. Жесты судей в баскетболе. Развитие Баскетбола в России.	1			Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники штрафных бросков в баскетболе; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол».
78	Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол. Штрафные броски. Физическая культура как область знаний История возникновения мяча.	1			Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники штрафных бросков в баскетболе; формирование умения мыслить

					тактически; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол».
79	Спортивно-оздоровительная деятельность Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. Физическая культура как область знаний. История возникновения баскетбола. Основоположники Баскетбола.	1			Формируют деятельностные способности и способности 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 нападения и защиты; проведение спортивной выполнения Баскетбол.
80	Спортивно-оздоровительная деятельность Баскетбол. Перехват мяча.	1			Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники перехвата и накрывания мяча, техники контроля действий противника; проведения учебной игры «Челнок».
81	Спортивно-оздоровительная деятельность Баскетбол. Перехват мяча. Физическая культура как область знаний. Развитие баскетбола в мире.	1			Формируют способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехват и накрывания мяча; проведения учебной игры «Челнок».
82	Спортивно-оздоровительная деятельность Баскетбол. Нападение без защиты.	1			Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предмета: разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствования техники нападения и защиты; проведение спортивной игры Баскетбол.

83	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Баскетбол. Игра по правилам.</p> <p>Физическая культура как область знаний. Федерации баскетбола в России. Эмблемы и названия.</p>	1			<p>Формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведения спортивной игры Баскетбол.</p>
84	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Контрольный урок по теме «Баскетбол».</p>	1			<p>Формируют умения к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с баскетбольной мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение спортивной игры Баскетбол.</p>
Легкая атлетика , 3 ч					
85	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Метание малого мяча в подвижную цель.</p> <p>Физическая культура как область знаний. История развития лёгкой атлетики.</p>	1			<p>Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки с малыми мяча; тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; проведение подвижной игры «Точно в цель».</p>
86	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Метание малого мяча в летящую цель.</p> <p>Физическая культура как область знаний. Основное различие физической культуры и спорта. Связь физической культуры и спорта.</p>	1			<p>Формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с малыми мячами; тестирование метания малого мяча в вертикальную цель; повторение техники метания мяча на точность от стены; разучивание техники метания малого мяча в летящую цель.</p>
87	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.</p> <p>Физическая культура как область знаний: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: прыжки в длину в ГТО.</p>	1			<p>Формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирование собственных затруднений в деятельности): проведение беговой разминки; выполнение специальных беговых упражнений; проведение беговой эстафеты, выполнение равномерного бега.</p>
Оздоровительные формы занятий физической культурой 3 ч.					
88	<p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>	1			<p>Осваивают самостоятельно упражнения с различной оздоровительной направленностью, подбирают дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития функционального состояния.</p>

	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания: Стретчинг, китайская гимнастика				
89	Комплексы упражнений по коррекции осанки. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.	1			Осваивают и выполняют упражнения и комплексы по коррекции осанки; формируют деятельностные способности; осваивают знания о правильном формировании мышечного корсета для сохранения осанки; разучивают технику поднятия тяжести для сохранения здоровой осанки.
90	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1			Выполняют упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культуры, осуществляют контроль за физической нагрузкой во время этих занятий; знакомятся с восстановительным массажем: массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа.
91	Физкультурно-оздоровительная деятельность Изучение движения ногами, руками и дыхания в технике брасс. Физическая культура как область знаний: Возникновение плавания как вида спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне: плавание в комплексе ГТО.	1			Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение комплекса ОРУ для плавания имитация скольжения на груди; разучивание работы ног и дыхания в брасс.
92	Физкультурно-оздоровительная деятельность Изучение техники движения ногами, руками и дыхания способом брасс. Физическая культура как область знаний. Характеристика основных видов физических качеств. Составление комплексов подводящих упражнений.	1			Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение комплекса, ОРУ для плавания имитация скольжения на груди; повторение работы ног и дыхания в технике брасс.

93	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Дыхательные упражнения необходимые пловцу. Физическая культура как область знаний Оказание помощи утопающему.	1			Формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): комплекс ОРУ для плавания; повторение техники брасс; разучивание дыхательные упражнения; ознакомление с оказанием помощи утопающему.
Лёгкая атлетика , 5ч.					
94	Спортивно-оздоровительная деятельность. Техника прыжка с разбега. Физическая культура как область знаний: классификация легкоатлетических видов бега.	1			Формируют умения в осуществлении контрольных функций: разучивание разминки в движении; изучение техники прыжка с длину с разбега; повторение техники челночного бега; проведение подвижных игр на основе легкой атлетики.
95	Спортивно-оздоровительная деятельность. Тестирование прыжка в длину с разбега. Физическая культура как область знаний. Возрождение олимпийских игр, роль Пьер де Кубертена в становлении современных Олимпийских играх.	1			Формируют умения к осуществлению контрольных функций: проведение разминки в движении; тестирование прыжка в длину с разбега; совершенствование техники бега на длинные дистанции.
96	Спортивно-оздоровительная деятельность. Тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3x10 м. Физическая культура как область знаний: Системы человека. Влияние занятий лёгкой атлетикой на сердечно-сосудистую систему человека.	1			Формируют умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 60м с низкого старта и челночного бега 3x10м; проведение сравнительной характеристики полученных результатов; оценка развития скоростных особенностей; выполнение беговых упражнений.
97	Спортивно-оздоровительная деятельность Равномерный бег. Развитие выносливости. Физическая культура как область знаний. Дыхательные упражнения. Проба Штанге, проба Генче.	1			Формируют способность к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки на гибкость; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2500м; проведение пробы Штанге и пробы Генче, фиксирование результатов и анализ функциональных возможностей дыхательной ситемы.
98	Спортивно-оздоровительная деятельность. Тестирование бега на 2000 и 3000м. Физическая культура как область знаний. Правила соревнований в эстафетном беге.	1			Формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки на гибкость; совершенствование равномерного бега; проведение забега на 2000 и 3000 м.
Элементы техники национальных видов спорта: «Кораш», 3ч					
99	Борьба «Кораш». Техника безопасности стойки,	1			Изучают правила техники безопасности во время занятий

	захваты. Физическая культура как область знаний История возникновения татарской национальной борьбы «Кораш». Основные правила.				борьбой. Самостраховка. Падение назад, на бок кувырком. Хваты. Передняя подножка. Удержание сбоку.
100	Итоговая контрольная работа.	1			Научиться выполнять действия в соответствии с целью.
101	Защита от нападения лежа на спине. Борьба «Кореш». Физическая культура как область знаний Организация соревнований по борьбе. Национальные виды спорта Татарстана.	1			Учатся выполнять элементы самостраховки. Падение назад, на бок кувырком. Передняя подножка. Удержание сбоку. Развитие координационных способностей.
102	Техника нападения. Физическая культура как область знаний История озникновения борьбы, известные спортсмены Татарстана.	1			Учатся выполнять элементы самостраховки. Падение назад, на бок кувырком ОФП.. Передняя подножка. Удержание сбоку. Разучивают технику нападения.