

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**комитет по образованию Администрации муниципального округа**

**Чарышский район Алтайского края**

**МБОУ "Краснопартизанская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

**ШМО**

\_\_\_\_\_  
[Номер приказа] от  
«30\_\_08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора  
по УР

\_\_\_\_\_  
Потапов С.А.  
от «30» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор школы

\_\_\_\_\_  
Захаров Д.В.  
Приказ №3 от «30» 08  
2024 г.

**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 8.1)**

**Красный Партизан 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
  - овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
  - коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
  - воспитание нравственных качеств и свойств личности;
  - содействие военно- патриотической подготовке.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах определяет следующие задачи:
- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
  - формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
  - совершенствование техники легкоатлетических упражнений;

- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчлененно-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание разделов 5-9 класс

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                 |
| 2 | Гимнастика                   | 14                  |                                 |
| 3 | Легкая атлетика              | 20                  |                                 |
| 4 | Лыжная подготовка            | 16                  |                                 |
| 5 | Спортивные игры              | 18                  |                                 |
|   | <b>Итого:</b>                | 68                  |                                 |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5- 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5-9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для обучающихся в 5-9 классе:*

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);

- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений и развития физических качеств  
у обучающихся 5-9 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.



4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты)  
развития физических качеств, усвоения умений, навыков  
по адаптивной физической культуре (5-9 класс)*

| п./п. | Виды испытаний (тесты)  | Показатели |           |           |           |           |           |
|-------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|       | Учащиеся  | Мальчики   |           |           | Девочки   |           |           |
|       | Оценка  | «3»        | «4»       | «5»       | «3»       | «4»       | «5»       |
|       | Бег 100 м. (сек.)   | 14,7/18,0  | 14,3/17,4 | 13,9/17,0 | 18,2/20,5 | 17,8/20,0 | 16,5/19,5 |
|       | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 28/22      | 38/29     | 48/37     | 18/12     | 28/17     | 35/25     |
|       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)                       | 185/130    | 205/140   | 225/160   | 155/105   | 165/125   | 180/145   |
|       | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу                          | 20/9       | 24/10     | 30/12     | 8/5       | 9/6       | 15/8      |

|  |  |           |            |           |           |           |           |
|--|--|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  | (количество раз)   |           |            |           |           |           |           |
|  | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4        | +6         | +12       | +5        | +7        | +15       |
|  | Бег на 1 км (мин, сек.)  | 5,35/6,50 | 5,15/6, 20 | 4,35/5,36 | 6,15/8,05 | 5,53/7,30 | 5,16/6,40 |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

| №                               | Тема предмета   | дата | Программное содержание   | Дифференциация видов деятельности   |   |
|---------------------------------|---|------|--|---|---|
|                                 |   |      |  | Минимальный уровень   | Достаточный уровень   |
| <b>Легкая атлетика– 8 часов</b> |   |      |  |   |   |
| 1                               | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Прохождение на время отрезков от 100-300 м |      | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Прохождение отрезков с максимальной скоростью.<br>Выполнение бега с различного старта на 60 м<br>Выполнение прыжка в длину | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м.<br>Выполняют бег а различного старта на 60 м | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м.<br>Выполняют бег а различного старта на 100 м |
| 2                               | Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км  |      | Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию.<br>Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий  | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км.<br>Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий   | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км.<br>Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий   |
| 3                               | Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут  |      | Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений.<br>Выполнение специальных беговых упражнений<br>Эстафетный бег 4*100 м  | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.<br>Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.   | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут.<br>Выполняют специальные беговые упражнения<br>Пробегают эстафету 4*100  |

|   |  |  |   |  |   |
|---|--|--|---|--|---|
|   |  |  |   | Пробегают эстафету 4*60 м  | м   |
| 4 | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин |  | Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)  | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.<br>Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин.<br>Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.<br>Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) |
| 5 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги        |  | Выполнение специальных беговых упражнений<br>Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги.<br>Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг  | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.<br>Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м.<br>Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг  | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.<br>Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор  |
| 6 | Прыжки со скакалкой до 2 мин                                       |  | Выполнение медленного бега 6 мин.<br>Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд.<br>Выполнение метания различных предметов из | Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин.<br>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель                               | Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.<br>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель                        |

|                                   |                                    |  |   |   |  |
|-----------------------------------|------------------------------------|--|---|---|--|
|                                   |                                    |  | мягких материалов весом 100-150 г в цель  |   |  |
| 7                                 | Бег на 60 м                        |  | Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта.<br>Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность              | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность                                      | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок.<br>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность                                |
| 8                                 | Бег на средние дистанции(500 м)    |  | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средней дистанции<br>Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений  | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Бегут кросс на дистанцию 300 м.<br>Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м.<br>Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |                                    |  |   |   |  |
| 10                                | Вырывание и выбивание мяча в парах |  | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.                                       |
| 11                                | Вырывание и выбивание мяча в парах |  | Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.<br>Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)                    | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.<br>Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах   |
| 12                                | Ведение мяча шагом с               |  | Выполнение упражнений с   | Выполняют ходьбу в  | Выполняют ходьбу в   |

|    |  |  |  |   |   |
|----|--|--|--|---|---|
|    | обводкой препятствий                                     |  | набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, демонстрацию техники ведения мяча | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)      | колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений |
| 13 | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места     |
| 14 | Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.      |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрация элементов техники баскетбола   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении                        |

|    |  |  |  |   |   |
|----|--|--|--|---|---|
| 15 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру( с помощью педагога)             | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.                                 |
| 16 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру( с помощью педагога)             | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.                                 |
| 17 | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам                           |  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрация элементов техники баскетбола. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога) |
| 18 | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам                           |  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрация элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)                                       | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)                                       |

| Гимнастика - 14 часов |    |   |  |   |   |   |
|-----------------------|----|---|--|---|---|---|
| 19                    | 2ч | Упражнения на гимнастической стенке                         |  | Выполнение упражнений на гимнастической стенке  | Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя   | Выполняют упражнения на гимнастической стенке   |
| 20                    |    | Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед        |  | Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики         | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по возможности)   | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по возможности)                   |
| 21                    |    | Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад |  | Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте                                     | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) |
| 22                    |    | Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны        |  | Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с   | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук  |



|    |  |  |   |   |   |
|----|--|--|---|---|---|
|    |  |  |   | движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя.<br>Выполняют «полушпагат»  | в различных направлениях.<br>Выполняют «полушпагат»   |
| 23 | Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.   |  | Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа.<br>Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине       | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз.<br>Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц.<br>Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности) |
| 24 | Переноска груза и передача предметов.<br>Стойка на лопатках.       |  | Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.<br>Выполнение стойки на лопатках | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.<br>Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев   | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.<br>Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев                                 |
| 25 | Разновидности равновесий (на бревне).<br>Акробатическая комбинация |  | Демонстрирование элементов акробатики.<br>Сохранение равновесия на ограниченной поверхности   | Выполняют упражнения на равновесие.<br>Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья   | Выполняют упражнения на равновесие.<br>Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья   |
| 26 | Упражнения с обручем.  |  | Выполнение упражнений в   | Выполняют ходьбу в  | Выполняют ходьбу в  |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
|    | Акробатическая комбинация  |  | пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья |
| 27 | Упражнения со скакалкой<br>Опорный прыжок  |  | Выполнение упражнений со сложеной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок   | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок                     | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок  |
| 28 | Упражнения с набивными мячами.<br>Опорный прыжок   |  | Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла   | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях                                  | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях                                  |
| 29 | Упражнения с сопротивлением.<br>Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке |  | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну   | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс   | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением  |

|                                     |   |  |  |   |  |
|-------------------------------------|---|--|--|---|--|
|                                     |   |  |  | упражнений с сопротивлением меньше количество раз   | вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением  |
| 30                                  | Выполнение несложных комбинаций на скамейке |  | Составление и выполнение комбинации на скамейке  | Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога   | Выполняют упражнения на равновесие   |
| 31                                  | Преодоление полосы препятствий              |  | Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно  | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними ( 2-3 препятствий) с помощью педагога   | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними  |
| 32                                  | Лазанье различными способами                |  | Выполнение лазания различными способами  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами  |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |   |  |  |   |  |
| 33                                  | Одновременный бесшажный ход                 |  | Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику | Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение |

|       |   |  | одновременным бесшажным ходом   | передвижения одновременного бесшажного хода  | одновременным бесшажным ходом  |
|-------|---|--|---|--|--|
| 34    | Одновременный одношажный и двухшажный ход                       |  | Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.<br>Передвижение по учебному кругу попеременным | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Совершенствуют попеременный |
| 35 3ч | Одновременный одношажный и двухшажный ход                       |  | двухшажным и одновременным бесшажным ходом  | двухшажным и одновременным бесшажным ходом   | двухшажный и одновременным бесшажный ход   |
| 36    | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м                              |  | Выполнение лыжных эстафет по кругу.<br>Выполнение подъема по склону изученными способами                                    | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).<br>Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах  | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах  |
| 37    | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м                              |  |   |  |  |
| 38    | Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши |  | Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения  | Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики)  | Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши  |
| 39    | Поворот на месте махом назад к наружи                           |  | Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах.   | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах.  | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах.  |

|    |   |  |   |   |   |
|----|---|--|---|---|---|
|    |   |  | Передвижение до 2 км  | Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние   | Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом  |
| 40 | Прохождение отрезков до 100 м   |  | Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах                              | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах                                 | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах                     |
| 41 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности |  | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах | Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности) | Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах |
| 42 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности |  |   |   |   |
| 43 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне   |  | Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение поворота на лыжах.   | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Выполняют повороты переступанием на месте                                   | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении                                     |
| 44 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне   |  |   |   |   |
| 45 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности   |  | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности   | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности  | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности  |
| 46 | Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности  |  |   |   |   |

|                                 |  |  |   |  |   |
|---------------------------------|--|--|---|--|---|
| 47                              | Прохождение дистанции 2 км на время  |  | Прохождение дистанции на лыжах за урок.   | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.   | Проходят дистанцию 2 км на время.   |
| 48                              | Прохождение дистанции 2 км на время  |  |   |  |   |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |  |  |   |  |   |
| 49                              | Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.<br>Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону.<br>Удар толчком справа, слева |  | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Дифференцируют разновидности ударов                                    |
| 50                              | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча  |  | Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча.<br>Одиночная игра   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Дифференцируют разновидности подач.<br>Играют в одиночную учебную игру |
| 51                              | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.<br>Упрощенные правила игры   |  | Выполнение отбивания мяча ракеткой.<br>Одиночная игра   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают  | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют   |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
|    |   |  |  | отбивание мяча.<br>Играют в одиночную учебную игру   | отбивание мяча.<br>Играют в одиночную учебную игру   |
| 52 | Парная учебная игра в настольный теннис                                       |  | Учебная игра в настольный теннис   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи.<br>Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Демонстрируют элементы техники в парной игре. |
| 53 | Верхняя прямая подача   |  | Выполнение упражнений с набивными мячами.<br>Выполнение верхней прямой подачи                | Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Выполняют нижнюю подачу  | Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Выполняют верхнюю прямую подачу  |
| 54 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом.<br>Блокирование нападающих ударов |  | Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование                               | После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя  | После показа учителя выполняют нападающий удар.<br>Выполняют блокирование нападающих ударов  |
| 55 | Передача мяча в зонах   |  | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки.<br>Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз).<br>Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах   | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз).<br>Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах                                    |
| 56 | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол                |  | Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры       | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя   | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру   |

| Легкая атлетика – 12 часов |  |  |  |   |  |
|----------------------------|--|--|--|---|--|
| 57                         | Бег на 60 м  |  | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Выполнение бега с различного старта на 60 м.<br>Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге                                | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют бег с различного старта на 60 м.<br>Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)  | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют бег с различного старта на 60 м.<br>Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.)                          |
| 58                         | Бег на средние дистанции (800 м)                     |  | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средней дистанции<br>Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Бегут кросс на дистанцию 600 м.<br>Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений       | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м.<br>Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений                                   |
| 59                         | Специальные упражнения в длину                       |  | Выполнение специальных прыжковых упражнений.<br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»  | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                   | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  |
| 60                         | Прыжок в длину с разбега.<br>Бег на скорость до 60 м |  | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Ускорение на отрезке 60 м  | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега.<br>Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза |



|    |  |  |   |   |   |
|----|--|--|---|---|---|
|    |  |  |   | Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза  |   |
| 61 | Эстафетный бег (4 * 100 м)   |  | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега                        | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м             | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 100 м)                                     |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. |  | Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м.<br>Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега                | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).<br>Бегут кросс на дистанции 2 км | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).<br>Бегут кросс на дистанции 2,5 км |
| 63 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                       |  | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту.<br>Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз                                       | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  |
| 64 | Прыжок в длину с места   |  | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину.  | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.   | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.   |

|    |   |  |   |  |  |
|----|---|--|---|--|--|
|    |   |  | Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь  | Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз  | Выполняют прыжок в длину с места   |
| 65 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру |  | Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега |
| 66 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру |  |   |  |  |

|    |                         |  |  |  |   |
|----|-------------------------|--|--|--|---|
| 67 | Медленный бег 10-12 мин |  | Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки.   | Выполняют ходьбу в колонне по одному.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному.   |
| 68 | Медленный бег 10-12 мин |  | Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег 10-12 мин | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза. Выполняют медленный бег 12 мин |

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

| №                                | Тема предмета  | часов | Программное содержание   | Дифференциация видов деятельности  |  |
|----------------------------------|--|-------|--|--|--|
|                                  |  |       |  | Минимальный уровень  | Достаточный уровень  |
| <b>Легкая атлетика – 8 часов</b> |  |       |  |  |  |
| 1                                | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br><br>Бег с переменной скоростью до 5 мин |       | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br><br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br><br>Определение значимости развития физических качеств | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни |

|   |   |  |  |   |   |
|---|---|--|--|---|---|
|   |   |  | <p>средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями.</p> <p>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.</p>       | <p>учителя, по наводящим вопросам).</p> <p>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.</p>   | <p>человека.</p> <p>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.</p>  |
| 2 | Медленный бег с преодолением препятствий          |  | <p>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.</p> <p>Выполнение запрыгивания на препятствие.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель</p> | <p>Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель</p> | <p>Выполняют ходьбу с заданиями.</p> <p>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель</p> |
| 3 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см |  | <p>Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.</p> <p>Выполнение запрыгивания на препятствие.</p> <p>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо</p> | <p>Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места</p>                              | <p>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега</p>                |

|   |  |  |   |   |  |
|---|--|--|---|---|--|
| 4 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения                                    |  | <p>Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения.</p> <p>Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.</p> <p>Метание мяча на дальность</p>          | <p>Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность с места</p>                  | <p>Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность</p>                               |
| 5 | Равномерный бег 500 м  |  | <p>Выполнение специально-беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p> <p>Метание мяча на дальность</p>           | <p>Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).</p> <p>Метание мяча на дальность</p>            | <p>Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики).</p> <p>Метание мяча на дальность</p>         |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову |  | <p>Выполнение специально-беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.</p> <p>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища</p> | <p>Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)</p> | <p>Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).</p> |
| 7 | Бег на короткую  |  | Выполнение специально-  | Выполняют специально-беговые  | Выполняют специально-  |

|                                   |  |  |  |   |   |
|-----------------------------------|--|--|--|---|---|
|                                   | дистанцию 60 м<br>низкого старта                 |  | беговых упражнений.<br>Освоение понятия низкий старт.<br>Демонстрирование техники<br>стартового разгона,<br>переходящего в бег по<br>дистанции. Выполнение броска<br>набивного мяча, согласовывая<br>движения рук и туловища                           | упражнения. Начинают бег с<br>низкого старта на 60 м. Бросают<br>набивной мяч из различных<br>исходных положений ( весом 1-2<br>кг)                                 | беговые упражнения.<br>Начинают бег с низкого<br>старта на 80 м. Бросают<br>набивной мяч из различных<br>исходных положений<br>(весом 2- 3 кг)                          |
| 8                                 | Бег с низкого старта<br>на дистанции 60- 80<br>м |  | Выполнение специально-<br>беговых упражнений.<br>Освоение понятия низкий старт.<br>Демонстрирование техники<br>стартового разгона,<br>переходящего в бег по<br>дистанции. Выполнение броска<br>набивного мяча, согласовывая<br>движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые<br>упражнения. Начинают бег с<br>низкого старта на 60 м. Бросают<br>набивной мяч из различных<br>исходных положений ( весом 1-2<br>кг) | Выполняют специально-<br>беговые упражнения.<br>Начинают бег с низкого<br>старта на 80 м. Бросают<br>набивной мяч из различных<br>исходных положений<br>(весом 2- 3 кг) |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |  |  |  |   |   |

|    |   |  |   |  |  |
|----|---|--|---|--|--|
| 9  | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.<br><br>Ведение мяча с изменением направления |  | Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.<br><br>Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br><br>Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br><br>Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).<br><br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом<br><br>Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления   |  | Выполнение ведения мяча на месте и в движении.<br><br>Выполнение ведения мяча с изменением направлений  |  |  |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий   |  | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br><br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.  | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.<br><br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.<br><br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед  | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.<br><br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников<br><br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий   |  | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед  |  |  |

|    |  |  |   |   |   |
|----|--|--|---|---|---|
| 13 | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.<br>Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрацию элементов техники баскетбола   | Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя  | Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места  |
| 14 | Штрафной бросок                              |  | Совершенствование бросков мяча по корзине.<br><br>Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя                       | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 15 | Вырывание и выбивание мяча                   |  | Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем.<br><br>Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах   | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем.<br><br>Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча.<br><br>Выполняют упражнения в парах   |



|                              |   |  |   |   |  |
|------------------------------|---|--|---|---|--|
| 16                           | Вырывание и выбивание мяча  |  |   | более сильной группы  |  |
| 17                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам |  | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.<br><br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры                | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |
| 18                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам |  |   |   |  |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |   |  |   |   |  |
| 19                           | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).  |  | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br><br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну  | Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br><br>Выполняют упражнения со | Выполняют строевые действия.<br><br>Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют                 |

|    |  |  |   |   |  |
|----|--|--|---|---|--|
|    |  |  | <p>по два и по три на месте.</p> <p>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе</p> | <p>скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p>   | <p>упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p>  |
| 20 | <p>Повороты направо, налево, кругом (переступанием).</p> <p>Упражнения на равновесие</p> |  | <p>Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.</p> <p>Выполнение перестроений на месте.</p> <p>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах</p>                              | <p>Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук.</p> <p>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p> | <p>Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p> |
| 21 | <p>Упражнения на преодоление сопротивления</p>   |  | <p>Выполнение строевых действий и команд.</p> <p>Тренировочные упражнения на изменение скорости</p>   | <p>Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на</p>  | <p>Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют</p>   |

|    |   |  |   |  |   |
|----|---|--|---|--|---|
|    |   |  | передвижения при ходьбе/ беге.<br>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления  | преодоление сопротивления<br>меньшее количество раз  | упражнений на преодоление сопротивления   |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве  |  | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».<br>Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног |  | Выполнение фигурной маршировки.<br>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног   | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя                              | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу   |
| 24 | Упражнения с сопротивлением                       |  | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при   | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под   | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с   |

|    |                                      |  |   |   |   |
|----|--------------------------------------|--|---|---|---|
|    |                                      |  | движении на скамейке  | ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением       |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками |  | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.<br><br>Составление и выполнение комбинации на скамейке    | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.<br><br>Выполняют доступные упражнения на равновесие                     | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.<br><br>Выполняют упражнения с гимнастической палкой                      |
| 26 | Опорный прыжок                       |  | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)              | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br><br>Преодолевают несколько препятствий |
| 27 | Опорный прыжок                       |  |   |   |   |

|    |   |  |  |  |   |
|----|---|--|--|--|---|
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки     |  | <p>Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.</p> <p>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.</p> <p>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.</p> | <p>Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг.</p> <p>Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.</p> | <p>Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.</p> <p>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.</p> <p>Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.</p> |
| 29 | Упражнения со скакалками                          |  | <p>Выполнение упражнений со скакалкой.</p> <p>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка</p>   | <p>Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя</p>  | <p>Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции</p>   |
| 30 | Упражнения с гантелями                            |  | <p>Выполнение упражнений с гантелями.</p> <p>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка</p>  | <p>Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя</p>  | <p>Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции</p>  |
| 31 | Упражнения для развития пространственно-временной |  | <p>Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.</p>   | <p>Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с</p>  | <p>Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на</p>  |

|                                     |   |  |  |  |  |
|-------------------------------------|---|--|--|--|--|
|                                     | дифференцировки и точности движений   |  | Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.  | места на заданное расстояние с предварительной отметки.  | заданное расстояние без предварительной отметки.   |
| 32                                  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений |  | Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой  | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений  | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой  |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |   |  |  |  |  |
| 33                                  | Одновременный одношажный ход  |  | Выполнение строевых действий с лыжами.<br><br>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.<br>Освоение техники одновременного одношажного хода | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br><br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br><br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 34                                  | Одновременный одношажный ход  |  | Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.  |  |  |
| 35                                  | Коньковый ход   |  | Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией.  | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150  | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-   |
| 36                                  | Коньковый ход   |  | Выполнение техники   |  |  |

|    |   |  |   |  |   |
|----|---|--|---|--|---|
|    |   |  | передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.  | метров по возможности.   | 150 метров.   |
| 37 | Торможение и поворот «плугом»               |  | Освоение способа торможения на лыжах.<br>Демонстрация способа торможения «плугом».<br>Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов. | Смотрят показ с объяснением.<br>Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем.<br>Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками |  | Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом  | Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками (по возможности).<br>Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)   | Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками.<br>Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности  |
| 39 | Игра «Гонка на выбывание»                   |  | Освоение техники изученных способов передвижения в  | Смотрят показ с объяснением.<br>Слушают правила игры. Играют   | Смотрят показ с объяснением. Слушают  |

|    |  |  |   |  |   |
|----|--|--|---|--|---|
| 40 | Игра «Гонка на выбывание»                                  |  | игровой деятельности  | в игры на лыжах (по возможности)   | правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя  |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м |  | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.<br>Прохождение на лыжах отрезков на скорость                             | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).<br>Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м                                  | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.                            |
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м |  |   |  |   |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  |  | Выполнение поворота махом на лыжах.<br>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br>Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  |  |   |  |   |
| 45 | Игры на лыжах:<br>«Пятнашки простые», «Самый меткий»       |  | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах  | Смотрят показ с объяснением.<br>Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)  | Смотрят показ с объяснением.<br>Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах  |



|                                 |   |  |  |  |   |
|---------------------------------|---|--|--|--|---|
| 46                              | Игры на лыжах :<br>«Переставь флажок»,<br>«Попади в круг»,<br>«Кто быстрее»,<br>«Следи за сигналом» |  | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности  | Смотрят показ с объяснением.<br><br>Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)  | Смотрят показ с объяснением.<br><br>Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя  |
| 47                              | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км   |  | Прохождение дистанции на лыжах за урок   | Проходят дистанцию без учета времени 1 км  | Проходят дистанцию без учета времени 2 км   |
| 48                              | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км   |  |  |  |   |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |   |  |  |  |   |
| 49                              | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.                                   |  | Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя |
| 50                              | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в  |  | Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя  | Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе  | Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции   |

|  |           |  |                 |  |   |
|--|-----------|--|-----------------|--|---|
|  | волейболе |  | руками на месте | с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности) | учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте |
|--|-----------|--|-----------------|--|---|

|    |                       |  |   |   |   |
|----|-----------------------|--|---|---|---|
| 51 | Нижняя прямая подача  |  | <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи</p>  | <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя</p>   | <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>   |
| 52 | Верхняя прямая подача |  | <p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи</p> | <p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец</p> | <p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи</p> |

|    |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|---|--|
|    |  |  |  | выполнения обучающимися из более сильной группы   |  |
| 53 | Прием мяча снизу в две руки  |  | Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу.<br>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.<br><br>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки.<br>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.<br><br>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки.<br>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.<br><br>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. |
| 54 | Прием мяча снизу в две руки  |  |  |   |  |
| 55 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br><br>Учебная игра в волейбол |  | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br><br>Закрепление правил перехода по площадке.<br><br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры  | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)   | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру   |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии  |  | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.   | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-  | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.   |

|                                   |                                   |  |  |   |  |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--|---|--|
|                                   | прыжков по 5-10 прыжков за урок). |  | Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры  | 5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)   | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру   |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                   |  |  |   |  |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию         |  | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).<br>Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58                                | Бег на среднюю дистанцию (400 м)  |  | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.  | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча   | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.   |

|    |  |  |   |   |   |
|----|--|--|---|---|---|
|    |  |  | Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)  | на дальность с места (коридор 10м)  | Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)  |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега                             |  | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.   | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.   |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега                             |  | Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                  | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега   | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега   |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность |  | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br><br>Толкание набивного мяча на дальность      | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br><br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг |

|          |   |  |  |  |   |
|----------|---|--|--|--|---|
| 62       | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м |  | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br><br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.<br><br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.         | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br><br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.                 |
| 63       | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м |  | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м  | Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м)   | Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м)  |
| 64       | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       |  | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.<br><br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м       | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.<br><br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 65       | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       |  |  |  |   |
| 66       | Эстафета 4*60 м   |  | Выполнение специально-беговых упражнений.  | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м                                | Выполняют специально-беговые упражнения.  |
| 67<br>68 | Эстафета 4*60 м   |  | Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега   |  | Пробегают эстафету (4 * 60 м)   |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  | Выполнение специально-беговых упражнений.<br><br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км |
|--|--|--|---|--|--|

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

| №                               | Тема предмета   | Кол-во часов | Программное содержание  | Дифференциация видов деятельности   |   |
|---------------------------------|---|--------------|---|---|---|
|                                 |   |              |   | Минимальный уровень   | Достаточный уровень   |
| <b>Легкая атлетика– 8 часов</b> |   |              |   |   |   |
| 1                               | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br><br>Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя |              | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br><br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br><br>Преодоление полосы препятствий.<br><br>Метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br><br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.<br><br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 2                               | Значение ходьбы для   |              | Определение оптимального  | Просматривают презентацию   | Просматривают презентацию   |



|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
|  | <p>укрепления здоровья человека.<br/>Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага</p> | <p>двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку</p> | <p>«Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе</p> | <p>«Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе</p> |
|--|---|--|---|---|

|   |   |  |  |   |   |
|---|---|--|--|---|---|
| 3 | Бег с переменной скоростью до 5 мин             |  | <p>Выполнение ходьбы с заданиями.</p> <p>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> | <p>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>                                 | <p>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>  |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см |  | <p>Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением</p> <p>Выполнение запрыгивания на препятствие.</p> <p>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо</p>     | <p>Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения.</p> <p>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места</p> | <p>Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением</p> <p>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега</p> |
| 5 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения     |  | <p>Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Выполнение быстрого бега на</p>                   | <p>Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз</p>         | <p>Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза</p>          |

|   |  |  |  |  |   |
|---|--|--|--|--|---|
|   |  |  | отрезке 60м.   |  |   |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову |  | <p>Выполнение специально-беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.</p> <p>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность</p>                                      | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу</p>  | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений</p>   |
| 7 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта                           |  | <p>Выполнение специально-беговых упражнений.</p> <p>Освоение понятия низкий старт.</p> <p>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.</p> <p>Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м</p> |
| 8 | Бег на средние дистанции (300 м)   |  | <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средние</p>  | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих</p>   | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют</p>  |

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  |  | <p>дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p> <p>Метание мяча на дальность</p> | <p>упражнений.</p> <p>Выполняют специальные беговые упражнения.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).</p> <p>Метают мяч на дальность</p> | <p>комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики).</p> <p>Метают мяч на дальность</p> |
|--|--|---|--|---|

**Спортивные игры – 10 часов**

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 9  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |  | <p>Выполнение стойки баскетболиста.</p> <p>Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Отрабатывают стойку баскетболиста.</p>   | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p>  |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |  | <p>Выполнение ведения мяча на месте и в движении</p>   | <p>Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом</p> | <p>Отрабатывают стойку баскетболиста.</p> <p>Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).</p> <p>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом</p> |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий                               |  | <p>Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполнение ведения мяча с обводкой условных</p>     | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют передвижение без</p>  | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют передвижение без</p>  |

|    |                                     |  |  |   |   |
|----|-------------------------------------|--|--|---|---|
|    |                                     |  | противников.<br>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников<br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий |  |  |   |   |

|    |  |  |  |   |   |
|----|--|--|--|---|---|
| 13 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом                                    |  | <p>Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах.</p> <p>Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом</p>  | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте.</p> <p>Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом</p>                     | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом</p>                 |
| 14 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола |  | <p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.</p> <p>Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места</p> |
| 15 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскокнвшего от щита мяча        |  | <p>Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p> <p>Тренировочные упражнения на подборанию мяча</p>   | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют ведение мяча с</p>   | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют ведение мяча с</p>   |

|                              |   |  |   |   |   |
|------------------------------|---|--|---|---|---|
| 16                           | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча                                   |  |   | передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо  | передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо  |
| 17                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам |  | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.<br><br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.<br><br>Принимают участие в учебной игре | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.<br><br>Принимают участие в учебной игре |
| 18                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам |  |   |   |   |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |   |  |   |   |   |
| 19                           | Перестроение из колонны по одному в   |  | Выполнение строевых действий согласно расчету и   | Выполняют строевые действия под шадящий счёт.   | Выполняют строевые действия.<br><br>Сочетают ходьбу и бег в   |



|  |                                 |   |   |  |
|--|---------------------------------|---|---|--|
|  | <p>колонну по два на месте.</p> | <p>команде.</p> <p>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.</p> <p>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе</p> | <p>Сочетают ходьбу и бег в колонне.</p> <p>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p> | <p>колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p> |
|--|---------------------------------|---|---|--|

|    |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|---|--|
| 20 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие |  | <p>Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.</p> <p>Выполнение перестроений на месте.</p> <p>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах</p>             | <p>Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p> | <p>Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p> |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления                                    |  | <p>Выполнение строевых действий и команд.</p> <p>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.</p> <p>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления</p> | <p>Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз</p>  | <p>Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления</p>   |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве                           |  | <p>Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».</p> <p>Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных</p>   | <p>Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз.</p>   | <p>Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в</p>   |

|  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|
|  |  |  | положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
|--|--|--|---|---|---|

|    |  |  |  |  |   |
|----|--|--|--|--|---|
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. |  | Выполнение фигурной маршировки.<br><br>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног            | Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя   | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу   |
| 24 | Упражнения с сопротивлением                        |  | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке                 | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками               |  | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.<br><br>Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.<br>Выполняют доступные упражнения на равновесие  | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.<br><br>Выполняют упражнения с гимнастической палкой  |
| 26 | Опорный прыжок                                     |  | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление  | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в   |

|    |   |  |   |  |   |
|----|---|--|---|--|---|
|    |   |  | нескольких препятствий различными способами   | помощью учителя ( по возможности)  | ширину с помощью учителя.<br>Преодолевают несколько препятствий   |
| 27 | Опорный прыжок                                |  |   |  |   |
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки |  | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.<br><br>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.<br>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br><br>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 29 | Упражнения со скакалками                      |  | Выполнение упражнений со скакалкой.<br><br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка   | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                   | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.<br><br>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 30 | Упражнения с гантелями                        |  | Выполнение упражнений с гантелями.<br><br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка  | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                     | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции   |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 31 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений |  | <p>Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.</p> <p>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой</p> | <p>Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.</p> <p>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений</p> | <p>Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.</p> <p>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой</p> |
| 32 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений |  |  |  |  |

**Лыжная подготовка – 16 часов**

|    |  |  |   |   |   |
|----|--|--|---|---|---|
| 33 | Совершенствование одновременного бесшажного хода |  | <p>Выполнение строевых действий с лыжами.</p> <p>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.</p> <p>Передвижение скользящим шагом по лыжне.</p> <p>Освоение техники одновременного бесшажного хода</p> | <p>Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p> | <p>Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p> |
| 34 | Одновременный двухшажный ход                     |  | <p>Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.</p>   | <p>Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>   | <p>Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>   |
| 35 | Одновременный двухшажный ход                     | <p>Передвижение одновременным бесшажным ходом.</p> <p>Освоение техники одновременного двухшажного хода</p> |   |   |   |
| 36 | Поворот махом на месте                           |  | <p>Закрепление способа передвижения на лыжах.</p>   | <p>Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции</p>  | <p>Выполняют поворот махом на месте на лыжах.</p>   |

|    |  |  |   |   |  |
|----|--|--|---|---|--|
| 37 | Поворот махом на месте                               |  | Выполнение поворота махом на лыжах.<br><br>Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | и показа учителя.<br><br>Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности  | Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами  |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками          |  | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом      | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)<br><br>Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности<br><br>торможение лыжами и палками (по возможности) | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 39 | Комбинированное торможение лыжами и палками          |  |   |   |  |
| 40 | Обучение правильному падению при прохождении спусков |  | Выполнение способа торможения на лыжах.<br>Освоение техники падения на бок                            | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).<br>Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков.  | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.<br>Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.           |



|    |  |  |   |  |   |
|----|--|--|---|--|---|
|    |  |  |   | Выполняют спуски в средней стойке  |   |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м |  | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.<br><br>Прохождение на лыжах отрезков на скорость                             | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).<br>Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м                                  | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.<br>Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.                             |
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м |  |   |  |   |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  |  | Выполнение поворота махом на лыжах.<br><br>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br><br>Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  |  |   |  |   |
| 45 | Игры на лыжах:<br>«Пятнашки простые»,<br>«Самый меткий»    |  | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах  | Играют в игры на лыжах( по возможности)  | Играют в игры на лыжах  |
| 46 | Игры на лыжах :<br>«Переставь флажок»,                     |  | Освоение техники изученных способов передвижения в  | Играют в игры на лыжах( по   | Играют в игры на лыжах по   |

|                                 |   |  |   |   |  |
|---------------------------------|---|--|---|---|--|
|                                 | «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»         |  | игровой деятельности  | возможности)  | инструкции учителя   |
| 47                              | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                   |  | Прохождение дистанции на лыжах за урок  | Проходят дистанцию без учета времени 1 км   | Проходят дистанцию без учета времени 2 км  |
| 48                              | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                   |  |   |   |  |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |   |  |   |   |  |
| 49                              | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки |  | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности.<br>Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |

|    |   |  |   |   |  |
|----|---|--|---|---|--|
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча                        |  | <p>Определение названия подачи.</p> <p>Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение</p>                           | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).</p> <p>Дифференцируют разновидности подач (по возможности)</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча.</p> <p>Дифференцируют разновидности подач</p>            |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                                  |  | <p>Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста</p>   | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста</p>  | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста</p>   |
| 52 | <p>Правила соревнований по настольному теннису.</p> <p>Учебная игра в настольный теннис</p> |  | <p>Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра</p> <p>Концентрирование внимания во время игры.</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме.</p> <p>«Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.</p>                      | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры</p> |

|    |  |  |  |   |   |
|----|--|--|--|---|---|
|    |  |  |  | Играют в одиночные игры( по возможности)  |   |
| 53 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе |  | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте |
| 54 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений    |  | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений              |
| 55 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу                 |  | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу                       |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков)   |  | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода                      | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  |

|                                   |  |  |   |   |  |
|-----------------------------------|--|--|---|---|--|
|                                   | по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол |  | по площадке.<br>Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры  | упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)  | упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру   |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |  |  |   |   |  |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию                            |  | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58                                | Бег на среднюю                                       |  | Выполнение ходьбы на  | Выполняют комплекс общеразвивающих  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.   |

|    |  |  |  |   |   |
|----|--|--|--|---|---|
|    | дистанцию (400 м)  |  | отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)            | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)      |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега                             |  | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.                            | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.                                     | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.   |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега                             |  | Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега   | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега   | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега   |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность |  | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Толкание набивного мяча на дальность                                     | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг |

|    |   |  |   |  |  |
|----|---|--|---|--|--|
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м |  | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br><br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br><br>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.<br><br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br><br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br><br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       |  | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.<br><br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)  |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       |  |   |  |  |
| 66 | Эстафета 4*60 м   |  | Выполнение специально-беговых упражнений.<br><br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполняют эстафетный бег с   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 60 м)   |
| 67 | Эстафета 4*60 м   |  |   |  |  |

|    |                      |  |  |  |   |
|----|----------------------|--|--|--|---|
|    |                      |  |  | этапами до 30 м  |   |
| 68 | Кроссовая подготовка |  | Выполнение специальных беговых упражнений.<br><br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км |

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

| №                                | Тема предмета  | Кол-во часов | Программное содержание  | Дифференциация видов деятельности  |  |
|----------------------------------|--|--------------|---|--|--|
|                                  |  |              |   | Минимальный уровень  | Достаточный уровень  |
| <b>Легкая атлетика – 8 часов</b> |  |              |   |  |  |
| 1                                | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя |              | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br><br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br><br>Преодоление полосы препятствий. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.<br>Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br><br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br><br>Выполняют метание мяча в | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.<br>Выполняют ходьбу с заданиями.<br><br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br><br>Выполняют метание мяча в |



|   |   |  |   |   |   |
|---|---|--|---|---|---|
|   |   |  | Метание мяча в вертикальную цель  | вертикальную цель   | вертикальную цель   |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе |  | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.<br>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.<br><br>Метание мяча в вертикальную цель.<br><br>Выполнение прыжков через скакалку | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин.<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br><br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин.<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br><br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |
| 3 | Бег в равномерном темпе до 5 мин  |  | Выполнение ходьбы с заданиями.<br><br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.<br><br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»   | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.<br><br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»   |

|   |  |  |   |  |  |
|---|--|--|---|--|--|
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см                          |  | <p>Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.</p> <p>Выполнение запрыгивания на препятствие.</p> <p>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо</p>          | <p>Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м.</p> <p>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места</p> | <p>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега</p>             |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м.<br>Беговые упражнения                             |  | <p>Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.</p> <p>Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках.</p> <p>Метание мяча на дальность</p> | <p>Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность с места</p>                                      | <p>Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность</p>                  |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову |  | <p>Выполнение специально-беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.</p> <p>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук</p>          | <p>Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)</p>                                  | <p>Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).</p> |

|                                   |  |  |  |   |  |
|-----------------------------------|--|--|--|---|--|
|                                   |  |  | и туловища   |   |  |
| 7                                 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта                |  | <p>Выполнение специально-беговых упражнений.</p> <p>Освоение понятия низкий старт.</p> <p>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища</p> | <p>Выполняют специально-беговые упражнения.</p> <p>Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)</p> | <p>Выполняют специально-беговые упражнения.</p> <p>Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)</p>  |
| 8                                 | Бег на средние дистанции (300 м)                               |  | <p>Выполнение специально-беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p> <p>Метание мяча на дальность</p>  | <p>Выполняют специально-беговые упражнения.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).</p> <p>Метание мяча на дальность</p>  | <p>Выполняют специально-беговые упражнения.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики).</p> <p>Метание мяча на дальность</p> |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |  |  |  |   |  |
| 9                                 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. |  | Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к   | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный  | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.  |

|    |   |  |   |  |  |
|----|---|--|---|--|--|
|    | Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма. |  | занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.<br><br>Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.<br><br>Подвижная игра на броски и передачи мяча.                                       | план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br><br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя  | Осваивают правила игры<br><br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя   |
| 10 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                         |  | Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br><br>Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя.<br><br>Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе | Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).<br><br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |

|    |  |  |  |   |   |
|----|--|--|--|---|---|
|    |  |  |  | образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы   |   |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий  |  | <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> | <p>Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> | <p>Выполняют технику ведения мяча после показа учителя.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников</p> <p>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> |
| 12 | Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола |  | <p>Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя</p>  | <p>Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с</p>  | <p>Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в</p>  |

|    |  |  |  |  |   |
|----|--|--|--|--|---|
|    |  |  | <p>руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.</p>  | <p>продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы</p> | <p>парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя</p> |
| 13 | <p>Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам</p> |  | <p>Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам</p> | <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры</p>  | <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры</p>                               |

|    |  |  |  |   |   |
|----|--|--|--|---|---|
| 14 | Волейбол. Правила игры, наказания за нарушение игры и судейство.   |  | <p>Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми.</p> <p>Беседа об основных средствах и правилах закалывания организма.</p> <p>Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)</p> | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> |
| 15 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. |  | <p>Совершенствование основной стойки волейболиста.</p> <p>Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей</p>  | <p>Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук</p>   | <p>Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения</p>                         |

|    |                      |  |  |   |   |
|----|----------------------|--|--|---|---|
|    |                      |  | <p>рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах</p>   | <p>и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)</p>  |   |
| 16 | Нижняя прямая подача |  | <p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> | <p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и</p> | <p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> |



|                              |  |  |  |   |  |
|------------------------------|--|--|--|---|--|
|                              |  |  |  | ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы   |  |
| 17                           | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол |  | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Выполнение правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры                                     | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)                                       | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 18                           | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол |  |  |   |  |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |  |  |  |   |  |
| 19                           | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.   |  | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br>Тренировочные упражнения сочетание | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным |  |

|    |   |  |  |   |  |
|----|---|--|--|---|--|
|    |   |  | <p>ходьбы и бега в колонне.<br/>Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе</p>   | способом  |  |
| 20 | <p>Повороты направо, налево, кругом (переступанием).<br/>Упражнения на равновесие</p> |  | <p>Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br/><br/>Выполнение перестроений на месте.<br/><br/>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах</p> | <p>Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p> | <p>Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p> |
| 21 | <p>Упражнения на преодоление сопротивления</p>  |  | <p>Выполнение строевых действий и команд.<br/><br/>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при</p>   | <p>Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на</p>   | <p>Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление</p>   |

|    |   |  |  |   |  |
|----|---|--|--|---|--|
|    |   |  | <p>ходьбе/ беге.</p> <p>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления</p>   | <p>преодоление сопротивления</p> <p>меньшее количество раз</p>  | <p>сопротивления</p>   |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве  |  | <p>Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».</p> <p>Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.</p> | <p>Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом».</p> <p>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз.</p> <p>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p> | <p>Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом».</p> <p>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой.</p> <p>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p> |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног |  | <p>Выполнение фигурной маршировки.</p> <p>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног</p>   | <p>Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной</p>  | <p>Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу</p>   |

|  |  |  |  |                 |  |
|--|--|--|--|-----------------|--|
|  |  |  |  | помощью учителя |  |
|--|--|--|--|-----------------|--|

|    |                                      |  |   |  |   |
|----|--------------------------------------|--|---|--|---|
| 24 | Упражнения с сопротивлением          |  | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке                    | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками |  | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.<br><br>Составление и выполнение комбинации на скамейке    | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие   | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.<br><br>Выполняют упражнения с гимнастической палкой  |
| 26 | Опорный прыжок                       |  | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br><br>Преодолевают несколько препятствий   |
| 27 | Опорный прыжок                       |  |   |  |   |
| 28 | Упражнения для формирования          |  | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.  | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с  |

|    |   |  |   |   |   |
|----|---|--|---|---|---|
|    | правильной осанки   |  | Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.<br>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.         | 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.   | помощью учителя.<br><br>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.<br>Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.       |
| 29 | Упражнения со скакалками  |  | Выполнение упражнений со скакалкой.<br><br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка   | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.<br><br>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                            |
| 30 | Упражнения с гантелями  |  | Выполнение упражнений с гантелями.<br><br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка  | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                  | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции   |
| 31 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений |  | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br><br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. |

|                                     |   |  |  |   |   |
|-------------------------------------|---|--|--|---|---|
| 32                                  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений                                     |  | предварительной отметки.<br>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой  | предварительной отметки.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой<br>меньшее количество повторений  | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой   |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |   |  |  |   |   |
| 33                                  | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой<br>Совершенствование одновременного бесшажного хода |  | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>Выполнение строевых действий с лыжами.<br>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.<br>Передвижение скользящим шагом по лыжне.<br>Освоение техники одновременного | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |

|    |                                     |  |   |   |  |
|----|-------------------------------------|--|---|---|--|
|    |                                     |  | бесшажного хода   |   |  |
| 34 | Одновременный двухшажный ход        |  | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.<br><br>Передвижение одновременным бесшажным ходом.<br><br>Освоение техники одновременного двухшажного хода | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом.<br><br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 35 | Одновременный двухшажный ход        |  |   |   |  |
| 36 | Поворот махом на месте              |  | Закрепление способа передвижения на лыжах.<br>Выполнение поворота махом на лыжах.   | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.   | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.   |
| 37 | Поворот махом на месте              |  | Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом  | Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности   | Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами  |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и |  | Освоение способа торможения на лыжах.   | Смотрят показ с объяснением техники   | Смотрят показ с объяснением техники выполнения   |



|    |  |  |   |  |   |
|----|--|--|---|--|---|
|    | палками  |  | Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом              | выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)<br><br>Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности<br><br>торможение лыжами и палками (по возможности) | торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами                                  |
| 39 | Комбинированное торможение лыжами и палками              |  |   |  |   |
| 40 | Обучение правильному падению при прохождении спусков     |  | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков.<br><br>Выполняют спуски в средней стойке                                   | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 |  | Тренировочные упражнения на комбинированное                             | Осваивают комбинированное торможение лыжами и  | Выполняют комбинированное торможение лыжами и   |

|    |   |  |  |  |   |
|----|---|--|--|--|---|
|    | м   |  | торможение на лыжах.   | палками (по возможности).<br>Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м  | палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.                            |
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м                                    |  | Прохождение на лыжах отрезков на скорость  |  |   |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                                     |  | Выполнение поворота махом на лыжах.  | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.  |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                                     |  | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема |  | Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 45 | Игры на лыжах:<br>«Пятнашки простые»,<br>«Самый меткий»                                       |  | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах               | Играют в игры на лыжах( по возможности)  | Играют в игры на лыжах  |
| 46 | Игры на лыжах :<br>«Переставь флажок»,<br>«Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» |  | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности                            | Играют в игры на лыжах( по возможности)  | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя  |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км  |  | Прохождение дистанции на лыжах за урок   | Проходят дистанцию без учета времени до 1 км   | Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км   |

|                                  |   |  |  |  |   |
|----------------------------------|---|--|--|--|---|
| 48                               | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км  |  |  |  |   |
| <b>Спортивные игры - 8 часов</b> |   |  |  |  |   |
| 49                               | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.<br><br>Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки |  | Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми.<br><br>Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br><br>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |
| 50                               | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча  |  | Определение названия подачи.<br><br>Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение   | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)  | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач  |
| 51                               | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него  |  | Повторение техники отбивания мяча.<br><br>Выполнение правильной  | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают   | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста  |

|    |  |  | стойки теннисиста  | стойку теннисиста  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису.<br><br>Учебная игра в настольный теннис |  | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.<br>Одиночная игра<br><br>Концентрирование внимания во время игры.                                  | Рассматривают видеоматериал по теме.<br><br>«Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.<br><br>Играют в одиночные игры( по возможности)   | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры   |
| 53 | Волейбол. Нижняя прямая подача   |  | Совершенствование техники нижней прямой подачи.<br><br>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.<br><br>Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.<br><br>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br><br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.<br><br>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.<br><br>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br><br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.<br><br>Выполнение нижней прямой подачи |

|                                   |  |  |   |   |  |
|-----------------------------------|--|--|---|---|--|
|                                   |  |  |   | выполнения обучающимися из более сильной группы   |  |
| 54                                | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений  |  | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений  | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте  | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений                                    |
| 55                                | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу   |  | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу  | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.   | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу   |
| 56                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br><br>Учебная игра в волейбол |  | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br><br>Закрепление правил перехода по площадке.<br><br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |  |  |   |   |  |
| 57                                | Бег на скорость до 60 м  |  | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br><br>Выполнение перепрыгиваний через  | Выполняют ходьбу группами наперегонки.<br><br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние  | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.                  |

|    |                                  |  |  |   |   |
|----|----------------------------------|--|--|---|---|
|    |                                  |  | <p>набивные мячи</p> <p>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока</p> | <p>80-100см, длина 4 метра).</p> <p>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p> | <p>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p> |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) |  | <p>Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.</p> <p>Выполнение бега на среднюю дистанцию.</p> <p>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)</p>         | <p>Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)</p>                                   | <p>Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)</p>   |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега |  | <p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.</p> <p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p>   | <p>Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Выполняют метание на дальность из-за головы</p>   | <p>Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.</p> <p>Выполняют метание на дальность из-за головы через</p>   |
| 60 | Прыжок в длину с                 |  | <p>Выполнение метания на</p>   | <p>Выполняют метание на дальность из-за головы</p>  | <p>Выполняют метание на дальность из-за головы через</p>  |

|    |   |  |  |  |   |
|----|---|--|--|--|---|
|    | полного разбега   |  | дальность из-за головы<br>через плечо с 4-6 шагов<br>разбега   | через плечо с 4-6 шагов<br>разбега   | плечо с 4-6 шагов разбега   |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            |  | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br><br>Толкание набивного мяча на дальность                                   | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br><br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м |  | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br><br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.<br><br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.   | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br><br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.   |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м |  | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м  | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)  | Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)   |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       |  | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.   | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.   | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  |

|                |   |  |   |   |   |
|----------------|---|--|---|---|---|
| 65             | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага |  | Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м  | Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                     | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)         |
| 66<br>67<br>68 | Эстафета 4*60 м   |  | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 60 м) |

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

| №                                | Тема предмета  | Кол-во часов | Программное содержание  | Дифференциация видов деятельности   |  |
|----------------------------------|--|--------------|---|---|--|
|                                  |  |              |   | Минимальный уровень   | Достаточный уровень  |
| <b>Легкая атлетика – 8 часов</b> |  |              |   |   |  |
| 1                                | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Медленный бег с равномерной скоростью |              | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы.<br>Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.1 | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями.<br>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. |



|   |  |  |   |  |   |
|---|--|--|---|--|---|
|   |  |  | Подвижная игра с бросками и ловлей мяча   | Выполняют бег  | Выполняют бег с равномерной скоростью   |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе |  | <p>Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.</p> <p>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.</p> <p>Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка</p> | <p>Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя</p> | <p>Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя</p> |
| 3 | Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин   |  | <p>Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м.</p> <p>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание</p>  | <p>Выполняют разминку в медленном темпе.</p> <p>Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м).</p> <p>Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин</p>   | <p>Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м).</p> <p>Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин</p>   |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40   |  | Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на   | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.  | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.   |

|   |   |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|
|   | см  |  | <p>каждый шаг).</p> <p>Ходьба с перешагиванием препятствий.</p> <p>Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед.</p> <p>Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие.</p> <p>Прыжки через вертикальные препятствия.</p> <p>Подвижная игра для развития прыжковой выносливости</p> | <p>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.</p> <p>Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя</p>            |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения |  | <p>Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.</p> <p>Выполнение перехода от стартового разбега к бегу.</p>  | <p>Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.</p>                   | <p>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных</p> |

|   |  |  |  |   |   |
|---|--|--|--|---|---|
|   |  |  | Выполнение старта и финиша.  | Выполняют медленный бег по команде «Старт»  | положений   |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову |  | <p>Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом.</p> <p>Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову.</p> <p>Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища</p>                               | <p>Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя</p>   | <p>Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений</p>  |
| 7 | Техника бега с низкого старта  |  | <p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Освоение понятия низкий старт.</p> <p>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.</p> <p>Выполняют технику низкого</p> |

|                                   |                                  |  |   |   |   |
|-----------------------------------|----------------------------------|--|---|---|---|
|                                   |                                  |  | дистанции.<br>Выполнение бега по прямой с низкого старта  | по дистанции 40 м   | старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м   |
| 8                                 | Бег на средние дистанции (150 м) |  | <p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Демонстрация техники подсчета ЧСС.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p> <p>Выполнение подсчета ЧСС</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение).</p> <p>Подсчитывают ЧСС с помощью учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики)</p> <p>Выполняют подсчет ЧСС</p> |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |                                  |  |   |   |   |
| 9                                 | Инструктаж по технике            |  | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными  | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с  | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.   |

|    |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|
|    | <p>безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Значение и основные правила закаливания</p> | <p>играми.</p> <p>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.</p> <p>Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.</p> <p>Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p> | <p>опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют правила игры</p>                                     |
| 10 | <p>Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах</p>  | <p>Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение</p>  | <p>Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p>   | <p>Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения</p> |

|    |   |  |   |  |  |
|----|---|--|---|--|--|
|    |   |  | приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах   | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения ( взаимодействие с партнером)   |  |
| 11 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи |  | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br><br>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.<br><br>Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).<br><br>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя. | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения   |
| 12 | Техника подачи мяча в пионерболе                                      |  | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.<br><br>Выполнение подачи мяча в игре   | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)         | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).<br><br>Выполняют и используют игровые умения |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 13 | <p>Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.</p> <p>Учебная игра</p>   |  | <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.</p> <p>Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.</p> <p>Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.</p> <p>Выполнение игровых действий</p> | <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения</p> |
| 14 | <p>Баскетбол.</p> <p>Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.</p> |  | <p>Беседа о санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.</p> <p>Освоение простейших правил в баскетболе.</p> <p>Подвижная игра на броски и</p>  | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по</p>  | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Осваивают правила игры</p>   |

|    |  |  | передачи мяча.  | инструкции учителя   |   |
|----|--|--|---|--|---|
| 15 | Стойка баскетболиста.<br>Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |  | Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста.<br>Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br><br>Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.<br>Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя.<br>Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя.<br>Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).<br><br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий  |  | Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br><br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных   | Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с  | Осваивают технику ведения мяча после показа учителя.<br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников<br><br>Выполняют передачу мяча  |



|    |   |  |  |   |  |
|----|---|--|--|---|--|
|    |   |  | <p>противников.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>  | <p>обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>   | <p>двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> |
| 17 | <p>Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места.</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола</p>   | <p>Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.</p> | <p>Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы</p> | <p>Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя</p> |  |
| 18 | <p>Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Учебная игра по упрощенным</p> | <p>Осваивают упражнения с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p>   | <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры</p>  | <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры</p>   |  |

|                              |   |  |   |   |   |
|------------------------------|---|--|---|---|---|
|                              | правилам  |  | Учебная игра по упрощенным правилам   |   |   |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |   |  |   |   |   |
| 19                           | Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике.<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. |  | Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой.<br><br>Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br><br>Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br><br>Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под сходящий счёт.<br>Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы.<br><br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия.<br><br>Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 20                           | Значение утренней гимнастики  |  | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.<br><br>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.   | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости.   | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.<br><br>Выполняют ходьбу с изменением скорости.<br>Выполняют практические  |

|    |   |  |  |  |   |
|----|---|--|--|--|---|
|    |   |  | <p>Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>                   | <p>Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p> | <p>задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>  |
| 21 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног |  | <p>Выполнение фигурной маршировки.</p> <p>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног</p> | <p>Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя</p>   | <p>Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу</p>  |
| 22 | Упражнения с сопротивлением                       |  | <p>Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке</p>      | <p>Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений</p>                                      | <p>Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с</p> |

|    |  |  |   |  |   |
|----|--|--|---|--|---|
|    |  |  |   | с сопротивлением (3-5 упражнений)  | сопротивлением  |
| 23 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве                           |  | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».<br><br>Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом   | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом   |
| 24 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие |  | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br><br>Выполнение перестроений на месте.<br><br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах     | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз                                |  | Выполнение корректирующих упражнений на дыхание.  | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в   | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в  |

|    |  |  |   |   |   |
|----|--|--|---|---|---|
|    | разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги   |  | Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.  | лазание на меньшую высоту.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя  | лазание.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя  |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги |  | Коррекционная игра<br><br>Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.<br><br>Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.<br><br>Коррекционная игра | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.<br>Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.<br><br>Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.<br>Выполняют упражнения в лазание.<br><br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 27 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке  |  | Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке  | Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в игровых заданиях (в паре)              | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности                                       |
| 28 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической   |  |   |   |   |

|    |   |  |   |  |  |
|----|---|--|---|--|--|
|    | скамейке                                      |  |   |  |  |
| 29 | Упражнения с гимнастическими палками          |  | <p>Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног.</p> <p>Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке</p>   | <p>Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Выполняют доступные упражнения на равновесие</p>   | <p>Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке.</p> <p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой</p>   |
| 30 | Упражнения для формирования правильной осанки |  | <p>Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.</p> <p>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.</p> <p>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину</p> | <p>Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м</p> | <p>Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.</p> <p>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.</p> <p>Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м</p> |
| 31 | Упражнения со скакалками                      |  | <p>Выполнение упражнений со скакалкой.</p> <p>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка</p>  | <p>Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя</p>                                  | <p>Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции</p>  |
| 32 | Упражнения для развития                       |  | <p>Выполнение построения в колонну по два, соблюдая</p>   | <p>Выполняют построение в колонну по два, соблюдая</p>   | <p>Выполняют построение в колонну по два, соблюдая</p>   |

|                                     |   |  |  |  |  |
|-------------------------------------|---|--|--|--|--|
|                                     | пространственно-временной дифференцировки и точности движений         |  | заданное расстояние.<br><br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br><br>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.<br><br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений  | заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br><br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой  |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |   |  |  |  |  |
| 33                                  | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой |  | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br><br>Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря           | Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.<br><br>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по | Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.<br><br>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |

|    |   |  |  | инструкции учителя   |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 34 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками |  | <p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Одевание лыжного инвентаря.</p> <p>Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом</p>                                     | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом</p>                                 |
| 35 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м                               |  | <p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Одевание лыжного инвентаря.</p> <p>Прохождение на лыжах отрезков на скорость</p>                               | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя</p> |
| 36 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м                               |  |  |  |  |



|    |  |  |   |  |   |
|----|--|--|---|--|---|
|    |  |  |   | инструкции и неоднократного показа учителя ( при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)             |   |
| 37 | Одновременный бесшажный ход  |  | Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах.  | Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности).     | Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода. |
| 38 | Одновременный бесшажный ход  |  | Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом  | Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности  | Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности   |
| 39 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности |  | Совершенствование способа подъема на лыжах.<br><br>Выполнение сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке.<br><br>Выполнение техники подъема «лесенкой» | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности.<br><br>Выполняют подъем «лесенкой» по возможности | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами.<br><br>Выполняют подъем «лесенкой»          |

|    |                              |  |   |   |  |
|----|------------------------------|--|---|---|--|
| 40 | Поворот махом на месте       |  | <p>Освоение способа поворота на лыжах махом.</p> <p>Демонстрация техники поворота махом на месте.</p> <p>Выполнение поворота махом на лыжах.</p> <p>Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками</p> | <p>Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности</p> | <p>Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах. Выполняют поворот махом на месте на лыжах.</p> <p>Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами</p>                                 |
| 41 | Поворот махом на месте       |  |   |   |  |
| 42 | Одновременный двухшажный ход |  | <p>Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах.</p> <p>Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом</p>                  | <p>Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности).</p> <p>Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности</p>   | <p>Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода.</p> <p>Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности</p> |
| 43 | Одновременный двухшажный ход |  |   |   |  |

|    |  |  |   |  |  |
|----|--|--|---|--|--|
| 44 | Повороты переступанием в движении                    |  | <p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.</p> <p>Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.</p> |
| 45 | Обучение правильному падению при прохождении спусков |  | <p>Выполнение способа торможения на лыжах.</p> <p>Освоение техники падения на бок</p>   | <p>Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков.</p> <p>Выполняют спуски в средней стойке</p>                                      | <p>Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.</p>   |
| 46 | Прохождение на лыжах за урок до 1                    |  | Прохождение дистанции на лыжах за урок  | Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8   | Проходят дистанцию без учета времени 1 км  |

|                                 |   |  |   |   |   |
|---------------------------------|---|--|---|---|---|
|                                 | км  |  |   | км по возможности   |   |
| 47                              | Прохождение на лыжах за урок до 1 км  |  |   |   |   |
| 48                              | Игры на лыжах:<br>«Пятнашки простые», «Самый меткий»  |  | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах  | Играют в игры на лыжах( по возможности)   | Играют в игры на лыжах  |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |   |  |   |   |   |
| 49                              | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.<br><br>Значение и основные правила закаливания.<br><br>Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. |  | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.<br><br>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.<br><br>Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.<br><br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br><br>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.<br><br>Выполняют упражнения на | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br><br>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.<br><br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев |

|    |  |  |  |   |  |
|----|--|--|--|---|--|
|    |  |  | пальцев.   | развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)   |  |
| 50 | Стойка волейболиста.<br>Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения |  | <p>Ознакомление с основными стойками волейболиста.</p> <p>Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах</p> | <p>Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)</p> | <p>Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения</p> |
| 51 | Нижняя прямая подача   |  | <p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p> <p>Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники</p>   | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Осваивают техники нижней прямой подачи по</p>   | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p>         |

|    |   |  |   |   |   |
|----|---|--|---|---|---|
|    |   |  | <p>нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>   | <p>инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы</p> | <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>  |
| 52 | <p>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).</p> <p>Учебная игра в волейбол</p> |  | <p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Закрепление правил перехода по площадке.</p> <p>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры</p>                                      | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)</p>   | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p>   |
| 53 | <p>Настольный теннис. Правила соревнований.</p>   |  | <p>Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил.</p> <p>Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.</p> <p>Ознакомление с основной</p> | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.</p> <p>Осваивают простейшие</p>   | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.</p> <p>Осваивают простейшие</p> |

|    |  |  |   |  |   |
|----|--|--|---|--|---|
|    |  |  | стойкой теннисиста.<br><br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br><br>Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой. | правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.<br><br>Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности. | правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры.<br><br>Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки. |
| 54 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки          |  | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений                             | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)  | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов   |
| 55 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча |  | Определение названия подачи.<br><br>Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение  | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по   | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач  |

|                                   |  |  |   |   |  |
|-----------------------------------|--|--|---|---|--|
|                                   |  |  |   | возможности)  |  |
|                                   | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                           |  | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста  | Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста  | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста   |
| 56                                | Правила соревнований по настольному теннису.<br><br>Учебная игра в настольный теннис |  | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра<br><br>Концентрирование внимания во время игры.  | Рассматривают видеоматериал по теме.<br><br>«Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.<br><br>Играют в одиночные игры (по возможности)  | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры   |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |  |  |   |   |  |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию  |  | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br><br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи<br><br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br><br>Выполнение метания мяча в | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br><br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br><br>Выполняют метание мяча в | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br><br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных |



|    |  |  |   |  |  |
|----|--|--|---|--|--|
|    |  |  | пол на дальность отскока  | пол на дальность отскока   | исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока   |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (300 м)                             |  | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                 | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)                 | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)     |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега                             |  | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега                             |  |   |  |  |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность |  | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Толкание набивного мяча на  | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.   | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
|    |   |  | дальность  | Толкают набивной мяч<br>меньшее количество раз   | мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч весом<br>до 3 кг   |
| 62 | Метание<br>теннисного мяча на<br>дальность с полного<br>разбега по коридору<br>10 м |  | Выполнение бега на дистанции<br>30 м (3-6 раза) за урок, на 60м –<br>3 раза.<br><br>Выполнение упражнений в<br>подборе разбега для прыжков в<br>длину. | Выполнение бега на<br>дистанции 30 м (2-3 раза) за<br>урок, на 40м – 1 раз.<br><br>Выполняют прыжок в длину<br>с 3-5 шагов разбега.              | Выполнение бега на<br>дистанции 40 м (3-6 раза) за<br>урок, на 30м – 3 раза.<br><br>Выполняют прыжок в длину с<br>полного разбега. Выполняют<br>метание малого мяча на<br>дальность с полного разбега (<br>коридор 10 м) |
| 63 | Метание<br>теннисного мяча на<br>дальность с полного<br>разбега по коридору<br>10 м |  | Метание теннисного мяча на<br>дальность с полного разбега по<br>коридору 10 м  | Выполняют метание малого<br>мяча на дальность с места (<br>коридор 10 м)   |  |
| 64 | Ходьба на скорость<br>до 5 мин. в<br>различном темпе с<br>изменением шага           |  | Ходьба на скорость до 5 мин. в<br>различном темпе с изменением<br>шага.<br><br>Метание мяча с полного разбега<br>на дальность в коридор 10 м           | Идут на скорость до 5 мин. в<br>различном темпе с<br>изменением шага. Осваивают<br>метание малого мяча на<br>дальность с места (коридор<br>10 м) | Идут на скорость до 5 мин. в<br>различном темпе с<br>изменением шага. Выполняют<br>метание малого мяча на<br>дальность с места (коридор 10<br>м)   |
| 65 | Ходьба на скорость<br>до 5 мин. в<br>различном темпе с<br>изменением шага           |  |  |  |  |
| 66 | Эстафета 4*30 м   |  | Выполнение специально-<br>беговых упражнений.  | Демонстрируют выполнение<br>специально- беговых<br>упражнений. Выполняют   | Выполняют специально-<br>беговые упражнения.   |

|    |                      |  |   |  |  |
|----|----------------------|--|---|--|--|
| 67 | Эстафета 4*30 м      |  | Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега                | эстафетный бег с этапами до 30 м   | Пробегают эстафету (4 * 30 м)  |
| 68 | Кроссовая подготовка |  | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специальнобеговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км |