### Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Нижнемуллинская средняя школа»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета протокол № 1 от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ** 

Директор писолы

СВ Павлова

Приказ № 452 от 31.08.2023г.

### РАБОЧАЯПРОГРАММА

по предмету Адаптивная физическая культура (Вариант I) 1-9 классы

#### 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 (<a href="https://clck.ru/33NMkR">https://clck.ru/33NMkR</a>).

ФАООП УО вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

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 1-9 классе рас считана на: 1 кл.- 66 час. в год, 2-9 кл. — 68 часов в год (по 2 часа в неделю).

Федеральная 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, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
  - формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезатьпод них различными способами в зависимости от высоты;
  - формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке насклоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

# Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

## Личностные результаты:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

# Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления

здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учи-теля;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
  - иметь представления о двигательных действиях;
  - знать основные строевые команды;
  - выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
  - участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
  - знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
  - самостоятельное выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
  - подавать и выполнять строевые команды;
  - уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
  - знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
  - соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в

физкультурно-спортивных мероприятиях.

# Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическаякультура» в

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.

### Критерии оценки предметных результатов

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
  - несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки –разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а такжевлияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в

равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и из-бежать которых он не может физически.

### СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
  - симметричные и асимметричные движения;
  - релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и

### количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сен-сорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психическойсферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

### Содержание разделов

Содержание	1 класс	2-4	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
		классы					
Знания о физической культуре	В процессе обучения	В процессе обучения					
Гимнастика с элементами акробатики	16	15	21	21	21	21	21
Лёгкая атлетика	22	22	22	22	22	22	22
Подвижные и спортивные игры	18	18	25	25	25	25	25
Лыжная подготовка	10	13					
Итого:	66	68	68	68	68	68	68

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема		BO )B	Программное содержа-	Дифференциация в	иация видов деятельности				
312	No предмета од но ден и предмета	Кол-	ние	Минимальный уровень	Достаточный уровень				
	Легкая атлетика– 11часов								
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра на пространственное ориентирование	Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Слушают объяснение и рас- сматривают помещение и обо- рудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно восприни- мают образец поведения на уро- ках физической культуры (тех- ника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя				

2	Ходьба с высоким	1	Выполнение построения	Выполняют построение по по-	Выполняют построение. Вы-
	подниманием бедра, в	-	в шеренгу и сдача ра-	казу учителя.	полняют ходьбу. Выполнение
	полуприсяде, с		порта.	Выполняют ходьбу (под контро-	ходьбы с перешагиванием через
	различными		Выполнение ходьбы с	лем учителя). Выполнение	большие мячи с высоким под-
1 1 -	-		сохранением правильной	ходьбы с перешагиванием через	ниманием бедра, в медленном,
	положениями рук			1	1
D	еговые упражнения		осанки.	большие мячи с высоким подни-	среднем и быстром темпе, со
			Выполнение ходьбы с	манием бедра, в медленном,	сменой положений рук: вперёд,
			перешагиванием через	среднем и быстром темпе, со	вверх, с хлопками.
			большие мячи с высоким	сменой положений рук: вперёд,	Выполняют общеразвивающие
			подниманием бедра, в	вверх, с хлопками (обучающиеся	упражнения.
			медленном, среднем и	с трудностями координации хо-	Выполняют медленный бег.
			быстром темпе, со сме-	дят, взявшись за руки с учите-	Осваивают и используют игро-
			ной положений рук: впе-	лем).	вые умения
			рёд, вверх, с хлопками.	Выполняют общеразвивающие	
			Выполнение общеразви-	упражнения после неоднократ-	
			вающих упражнений.	ного показа по прямому указа-	
			Выполнение бега в мед-	нию учителя.	
			ленном темпе 80-100 м.	Выполняют медленный бег за	
			Подвижная игра с броса-	наиболее физически развитым	
			нием мяча	обучающимся из 2 группы, ори-	
				ентируясь на его пример. Осваи-	
				вают и используют игровые уме-	
				ния	

		Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с изменением	Выполняют ходьбу с измене-
		изменением скорости.	скорости. Выполняют различные	нием скорости. Выполняют раз-
		Выполнение бега в за-	виды бега: на носках, с высоким	личные виды бега: на носках, с
		данном направлении.	подниманием бедра и захлесты-	высоким подниманием бедра и
		Ознакомление с назва-	ванием голени назад.	захлестыванием голени назад.
		нием беговых упражне-	Осваивают беговые упражнения	Выполняют беговые упражне-
		ний и их выполнение.	выполняя на уменьшенном рас-	ния.
		Эстафета с бегом	стоянии.	Участвуют в соревновательной
		1	Участвуют в соревновательной	деятельности
			деятельности	
3	Бег в колонне по пря- 1	Построение в шеренгу.	Выполняют простые команды по	Выполняют команды по постро-
	мой и со сменой	Подвижная игра с эле-	сигналу учителя с одновремен-	ению и перестроению по сиг-
	направлений по ори-	ментами перестроений.	ным показом способа выполне-	налу учителя (при необходимо-
	ентирам	Выполнение бега с высо-	ния построения и перестроения.	сти ориентируются на образец).
	-	ким поднимание бедра,	Осваивают бег в колонне по пря-	Осваивают бег в колонне по
		сохраняя дистанцию и	мой и со сменой направлений по	прямой и со сменой направле-
		правильную осанку.	ориентирам.	ний по ориентирам.
		Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражне-	Выполняют комплекс упражне-
		упражнений типа за-	ний наименьшее количество раз	ний.
		рядки.	Участвую в подвижной игре по-	Участвуют в различных видах
		Подвижная игра с эле-	сле инструкции и показа учителя	игр показа учителя
		ментами общеразвиваю-		
		щих упражнений		

	Бег в чередовании с	Выполнение построения	Выполняют строевые действия	Выполняют по показу учителя
	ходьбой до 100 м.	в шеренгу и сдача ра-	по пошаговой/ поэтапной ин-	упражнения для развития пере-
	подвен де 100 м.	порта.	струкции педагога. Удерживают	ключаемости движений. пра-
		Закрепление выполнения	правильную осанку во время	вильную осанку во время бега,
		бега в колонне пра-	бега, ходьбы (с помощью учи-	ходьбы. Смотрят образец вы-
		вильно держа туловище,	теля, при необходимости поша-	полняют упражнения в чередо-
		работая руками, ставя	говая инструкция учителя).	вании ходьбы и бега.
		стопу на носок, свободно	Смотрят образец выполнения	Играют в подвижную игру по-
		двигаясь. Выполнение	упражнения, слушают инструк-	сле инструкции учителя
		чередования бега и	цию учителя, выполняют упраж-	сле инструкции учителя
		ходьбы на расстоянии.	нения в чередовании ходьбы и	
		-	_	
		Коррекционная игра	бега. Участвуют в игре по ин-	
_		_	струкции учителя	
4	Понятие низкий старт. 1	Выполнение построения	Выполняют построение в ше-	Выполняют построение в ше-
	Бег на скорость 30 м	в шеренгу и сдача ра-	ренгу и сдача рапорта с подсказ-	ренгу и сдача рапорта. Выпол-
		порта.	кой учителя.	няют ходьбу с изменением ско-
		Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с изменением	рости. Осваивают быстрый бег,
		изменением скорости.	скорости. Осваивают быстрый	ориентируясь на образец вы-
		Выполнение бега в за-	бег, ориентируясь на образец вы-	полнения учителем. Выполняют
		данном направлении.	полнения учителем и/или обуча-	подводящие, строевые и обще-
		Выполнение бега с высо-	ющимися 2 группы. Выполняют	развивающие упражнения по
		ким поднимание бедра,	подводящие, строевые и обще-	показу учителя.
		сохраняя дистанцию и	развивающие упражнения по по-	Выполняют перебежки груп-
		правильную осанку.	казу учителя и/или с опорой на	пами и по одному
			пример обучающихся из 2	· · · <b>3</b>

			Освоение специально беговых упражнений. Освоение правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре.	группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на пример обуча-	15—20 м с низкого старта с опорой образец
			Демонстрация техники	ющихся из 2 группы выполняют	
			низкого старта.	упражнения после неоднократ-	
				ного показа по прямому указа-	
				нию учителя	
5	Прыжки на одной	1	Ознакомление с обще-	Выполняют общеразвивающие	Выполняют общеразвивающие
	ноге на месте, с про-		развивающими упражне-	упражнения наименьшее количе-	упражнения после инструкции
	движением вперед		ниями.	ство раз.	и по показу педагога.
			Ориентирование в	Ориентируются в направлении	Выполняют прыжки в заданном
			направлении движений.	движений с помощью педагога.	направлении, ориентируясь на
			Выполнение несколько	Прыгают на двух ногах с продви-	зрительно-пространственные
			подпрыгиваний подряд в	жением вперед. Участвуют в по-	опоры. Играют в подвижную
			заданном направлении.	движной игре по показу и ин-	игру по инструкции учителя
			Подвижная игра с мета-	струкции учителя	
			нием		

6	Прыжок в длину с	1	Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу в медленном	Выполняют ходьбу в медлен-
	места		медленном и быстром	и быстром темпе.	ном и быстром темпе. Выпол-
			темпе.	Выполняют прыжки после ин-	няют прыжки после инструкции
			Выполнение медленного	струкции и неоднократного по-	и показа учителя.
			бега.	каза учителя (при необходимо-	Выполняют метание с места в
			Демонстрация прыжка в	сти: пошаговая инструкция учи-	горизонтальную цель
			длину с места.	теля, пооперационный контроль	-
			Выполнение прыжка тех-	выполнения действий), прыгают	
			нически правильно, от-	на толчком одной или двумя но-	
			талкиваясь и приземля-	гами с места.	
			ясь.	Осваивают метание с места в го-	
			Выполнение беговых	ризонтальную цель, ориентиру-	
			упражнений.	ясь на образец выполнения	
			Метание с места в гори-		
			зонтальную цель		
7	Метание теннисного	1	Выполнение бега по пря-	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после инструк-
	мяча левой, правой		мой в шеренге.	учителя.	ции, ориентируясь на зри-
	рукой с места в		Выполнение общеразви-	Выполняют 3-5 упражнения. Вы-	тельно-пространственные
	горизонтальную		вающих упражнений.	полняют различные виды мета-	опоры.
	цель		Ознакомление с назва-	ния теннисных мячей после ин-	Выполняют захват и удержание
			нием мяча для метания.	струкции и неоднократного по-	теннисных мячей для метания
			Демонстрация стойки и	каза учителя.	после инструкции и показа учи-
			техники метания мяча.	Участвуют в подвижной игре по	теля. Играют в подвижную игру
			Освоение правильного	показу и инструкции учителя	после инструкции учителя
			захвата, стойки и произ-		
			вольного метания тен-		
			нисного мяча в цель.		
			Игры с элементами об-		
			щеразвивающих упраж-		
			нений		

M	1	D	D	D
	1	' '	*	Выполняют ходьбу по указа-
мяча на дальность		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		нию учителя. Выполняют ком-
				плекс упражнений по показу
				учителя.
		Выполнение комплекса	нения комплекса.	Выполняют метание на даль-
		упражнений для укреп-	Выполняют метание на даль-	ность после инструкции и по-
		ления туловища.	ность, ориентируясь на образец	каза учителя
		Демонстрация стойки и	выполнения учителем и/или обу-	
		техники метания мяча.	чающимися 2 группы	
		Освоение правильного	10	
		удержания мяча, ориен-		
		тирование в простран-		
		стве, соразмерение своих		
		усилий		
		Выполнение метания на		
		дальность сильнейшей		
		рукой		
Челночный бег (3х5)	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с перешаги-	Выполняют ходьбу с перешаги-
, ,		перешагиванием через	ванием через большие мячи с вы-	ванием через большие мячи с
				высоким подниманием бедра по
		подниманием бедра.		инструкции учителя. Выпол-
				няют челночный бег 3х10 м.
				Метают мячи с места левой и
				правой рукой
			granica in inputs in pytical	Transcar Pyron
	Метание теннисного мяча на дальность  Челночный бег (3x5) м.	мяча на дальность  Челночный бег (3x5)	колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой Челночный бег (3х5) 1 Выполнение ходьбы с	колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой  Челночный бет (3х5) м.  Челночный бет (3х5) м.  Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта. Метание мячей с места

10	10 Эстафетный бег 1 Выполнение ходьбы со Выполняют ходьбу со сменой по- Выполняют ходьбу со сменой									
10	Эстафетный бег	1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со сменой					
			сменой положения рук.	ложения рук под контролем учи-	положения рук по показу учи-					
			Выполнение упражнений	теля.	теля.					
			для укрепления голено-	Выполняют упражнения	Выполняют упражнения по ин-					
			стопных суставов и стоп.	наименьшее количество раз.	струкции и показу учителя.					
			Преодоление своего этап	Участвуют в соревновательной	Участвуют в соревновательной					
			и передача эстафетной	деятельности по возможности	деятельности (участвуют в эста-					
			палочки участнику своей	(участвуют в эстафете)	фете)					
			команды		• /					
11	Бросок набивного	1	Ходьба со сменой поло-	Выполняют ходьбу, ориентиру-	Выполняют ходьбу со сменой					
	мяча ( вес до 1 кг) раз-		жений рук: вперед,	ясь на образец выполнения обу-	положений рук: вперед, вверх, с					
	личными способами		вверх, с хлопками и т.д.	чающего 2 группы или учителя.	хлопками и т.д.					
	двумя руками		Выполнение быстрого	Бросают набивной мяч из различ-	Бросают набивной мяч из раз-					
			бега на скорость.	ных исходных положений мень-	личных исходных положений					
			Определение названия	шее количество раз						
			мяча, какие качества							
			развивают упражнения с							
			ЭТИМ МЯЧОМ.							
			Выполнение броска, со-							
			гласовывая движения							
			рук и туловища							
			Гимнастин	са— 23 часа						

12	Правила ТБ на заня-	1	Беседа о правилах пове-	Слушают инструктаж, отвечают	Слушают инструктаж, отвечают
12	тиях гимнастикой.	1	дения на занятиях гимна-	на вопросы односложно (да/нет)	на вопросы односложно
	Значение физических		стикой.	и зрительно воспринимают обра-	(да/нет) и зрительно восприни-
	упражнений для здо-		Беседа о значении физи-	зец поведения на уроках физиче-	мают образец поведения на уро-
	ровья человека		ческих упражнений.	ской культуры (техника безопас-	ках физической культуры (тех-
	ровья человека			ности).	
			Выполнение строевых		ника безопасности). Просматри-
			действий, ориентирова-	Просматривают видеоматериал	вают видеоматериал по теоре-
			ние в пространстве.	по теоретическим вопросам адап-	тическим вопросам адаптивной
			Коррекционная игра	тивной физической культуры.	физической культуры.
				Отвечают на вопросы одно-	Отвечают на вопросы предло-
				сложно.	жением.
				Слушают объяснение (инструк-	Воспринимают и запоминают
				цию) учителя с фиксацией на эта-	расположение
				пах выполнения упражнения на	зрительных пространственных
				ориентировку в пространстве	опор - ориентиров для выполне-
					ния построений и перестроений
13	Перестроение из	1	Выполнение организую-	Выполняют ходьбу ориентируясь	Выполняют ходьбу ориентиру-
	колонны по одному		щих строевых команд и	на образец выполнения учителем	ясь на образец выполнения учи-
	в шеренгу по		приемов	и/или обучающимися 2 группы.	телем. Выполняют упражнения
	одному, размыкание		Выполнение ходьбы со	Выполняют 3-4 упражнения.	по словесной инструкции и по-
	на вытянутые руки		сменой положений рук.	Фиксируют внимание и воспри-	казу.
			Ознакомление с упраж-	нимают расположение	Выполняют команды по постро-
			нениями для развития	зрительных пространственных	ению и перестроению по сиг-
			мышц кистей рук и паль-	опор - ориентиров для выполне-	налу учителя (при необходимо-
					· -
			цев.	ния построений и перестроений.	сти ориентируются на образец).
			цев. Выполнение приставных	ния построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по	сти ориентируются на образец). Осваивают и используют игро-
			Выполнение приставных	Участвуют в подвижной игре по	Осваивают и используют игро-
			Выполнение приставных шагов в сторону, ориен-		
			Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в простран-	Участвуют в подвижной игре по	Осваивают и используют игро-
			Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.	Участвуют в подвижной игре по	Осваивают и используют игро-
			Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с мета-	Участвуют в подвижной игре по	Осваивают и используют игро-
			Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.	Участвуют в подвижной игре по	Осваивают и используют игро-

14	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опорориентиров для выполнения построений и перестроений.  Выполняют бег и ходьбу, ориен-	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и дви-
		Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений	тируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	жения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции
15	Дыхание во время 1 ходьбы и бега	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют корригирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции

	Упражнения с гимна-		Выполнение построений	Выполняют упражнения с пред-	Выполняют упражнения с пред-
	стическими палками		в шеренгу и колонну.	метом, ориентируясь на образец	метом, ориентируясь на образец
			Выполнение бега в чере-	выполнения учителем (или на об-	выполнения учителем.
			довании с ходьбой.	разец правильного выполнения	Осваивают и используют игро-
			Выполнение комплекса	обучающихся 2 группы). Участ-	вые умения
			упражнений с гимнасти-	вуют в игре по инструкции учи-	22.0 y 21.1.1.2
			ческой палкой.	теля	
			Подвижная игра с брос-	1	
			ками и ловлей		
16	Упражнения на фор-	1	Беседа о правильной	Получают элементарные теоре-	Получают элементарные теоре-
	мирования правиль-		осанке.	тические сведения о правильной	тические сведения о правиль-
	ной осанки		Выполнение упражне-	осанке, зрительно воспринимают	ной осанке, зрительно воспри-
			ний, направленные на	и оценивают образец удержания	нимают и оценивают образец
			формирования навыка	правильной осанки.	удержания правильной осанки.
			правильной осанки.	Выполняют практические зада-	Выполняют практические зада-
			Выполнение различных	ния с заданными параметрами	ния с заданными параметрами
			видов ходьбы с измене-	(демонстрируют правильную	(демонстрируют правильную
			нием положений рук,	осанку, подбирают ответы на во-	осанку, упражнения на форми-
			ходьбы по гимнастиче-	прос по предоставленным кар-	рования правильной осанки).
			ской скамейке, переша-	точкам) с помощью педагога.	Выполняют упражнения для
			гивание через предметы.	Выполняют упражнения для рас-	расслабления мыщц по показу и
			Эстафеты с мячом	слабления мыщц, ориентируясь	инструкции учителя. Участвуют
				на образец выполнения учителем	в соревновательной деятельно-
				и/или обучающимися 2 группы.	сти
				Участвуют в соревновательной	
				деятельности	
17	Ходьба с предметом	1	Выполнение упражнений	Выполняют упражнения с пред-	Выполняют упражнения с пред-
	на голове, сохраняя		с гимнастической пал-	метом меньшее количество по-	метом по инструкции учителя.
	правильную осанку		кой.	вторений.	Выполняют ходьбу с предметом
			Удержание в ходьбе	Выполняют ходьбу с предметом	на голове, сохраняя правиль-
			предмета на голове, со-	на голове, сохраняя правильную	ную осанку
			храняя правильную	осанку по прямому указанию	
			осанку	учителя.	

	Упражнения для развития пространственно- дифференцировки	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя
		по двум параллельно по-		
		ставленным гимнастиче-		
		ским скамейкам		
18	Упражнения для раз- 1	Выполнение упражнений	Выполняют по показу учителя	Выполняют упражнения для
	вития точности дви-	на равновесие.	упражнения для развития точно-	развития точности движений и
	жений	Выполнение ходьбы по	сти движений и равновесия, ори-	равновесия, ориентируясь на
	Упражнения с обру-	двум параллельно по-	ентируясь на образец выполне-	образец выполнения учителем.
	чем	ставленным гимнастиче-	ния учителем и/или обучающи-	Играют в подвижную игру по-
		ским скамейкам.	мися 2 группы.	сле инструкции учителя
		Подвижная игра с бегом	Участвуют в игре по инструкции	Выполняют по показу учителя
		Построение в шеренгу,	учителя	упражнения для формирования
		колонну, с изменением	Выполняют по показу учителя	пространственных представле-

			места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание	упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя	ний по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем
19	Ходьба по гимнастической скамейке парами Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по возможности Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

20	D	1	D	D	D
20	Расхождение вдвоем	1	Выполнение упражне-	Выполняют упражнения на рав-	Выполняют упражнения на рав-
	поворотом при		ний, сохраняя равнове-	новесие после неоднократного	новесие после показа учителем.
	встрече на		сие при выполнении	показа по прямому указанию	Участвуют в соревновательной
	гимнастической		упражнения на гимна-	учителя. Участвуют в игровых	деятельности
	скамейке		стической скамейке	заданиях (в паре)	
21	Комплекс	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
	упражненийс		прыжками, доставая ру-	учителя.	нию учителя. Выполняют
	гимнастической		кой ленточки.	Выполняют упражнения в движе-	упражнения в движении по по-
	скакалкой		Выполнение общеразви-	нии наименьшее количество раз.	казу учителя. Выполняют кор-
			вающих упражнений в	Выполняют корригирующие	ригирующие упражнения с
			колонне по одному в	упражнения после неоднократ-	предметом после показа учи-
			движении.	ного показа по прямому указа-	теля. Выполняют упражнения
			Выполнение упражнений	нию учителя. Выполняют до-	со скакалкой
			со скакалкой: удержание,	ступные упражнения со скакал-	
			складывание, завязыва-	кой	
			ние скакалки.		
			Выполнение прыжков		
			через скакалку		
22	Упражнения для	1	Выполнение ходьбы по	Выполняют упражнения на фор-	Выполняют корригирующие
	формирования		канату.	мирование правильной осанки,	упражнения после показа учи-
	правильной осанки		Выполнение ходьбы с	ориентируясь на образец выпол-	телем.
			различными положени-	нения учителем (или на образец	Выполняют упражнения с ма-
			ями рук за учителем и за	правильного выполнения обуча-	лыми мячами после показа учи-
			направляющим, сохра-	ющихся 2 группы).	телем.
			няя правильную осанку	Выполняют упражнения с ма-	Играют в подвижную игру по
			Выполнение общеразви-	лыми мячами наименьшее коли-	показу и инструкции учителя
			вающих упражнений с	чество раз.	
			малыми мячами.	Участвуют в подвижной игре по	
			Подвижная игра с бегом	показу и инструкции учителя	
			1	J 13 , J -	
	i	1			

23	Упражнения с	1	Выполнение бега в чере-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с
23	-	1	<b>±</b>	±	_
	малыми мячами		довании с ходьбой.	ходьбой под контролем учителя.	ходьбой. Выполняют упражне-
			Выполнение упражнений	Выполняют упражнения с ма-	ния с малыми мячами, ориенти-
			с малыми мячами: пере-	лыми мячами по прямому указа-	руясь на образец выполнения
			кладывание, подбрасыва-	нию учителя.	учителем.
			ние, перебрасывание	Участвуют в подвижной игре по	Играют в подвижную игру по
			мяча, бросание в пол, в	показу и инструкции учителя	показу и инструкции учителя
			стену и ловля его.		
			Подвижная игра с эле-		
			ментами общеразвиваю-		
			щих упражнений		
24	Упражнения с	1	Выполнение бега в чере-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с
	большим мячом		довании с ходьбой.	ходьбой под контролем учителя.	ходьбой. Выполняют упражне-
			Выполнение упражнений	Выполняют упражнения с боль-	ния с большим мячом, ориенти-
			с большим мячом: пере-	шим мячом по прямому указа-	руясь на образец выполнения
			кладывание, подбрасыва-	нию учителя.	учителем.
			ние, перебрасывание	Участвуют в подвижной игре по	Играют в подвижную игру по
			мяча, бросание в пол, в	показу и инструкции учителя	показу и инструкции учителя
			стену и ловля его.		
			Подвижная игра с прыж-		
			ками		
25	Лазание вверх, вниз по	1	Ознакомление с игро-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют игровые задания.
	гимнастической		выми задания на постро-	пятках, на внутреннем и внеш-	Осваивают и выполняют ходьбу
	стенке, не пропуская		ение и перестроения.	нем своде стопы. Выполняют	по прямой линии на носках, на
	реек		Выполнение ходьбы в	комплекс утренней гимнастики	пятках, на внутреннем и внеш-
26	Лазание вверх, вниз по	1	различном темпе.	ориентируясь на образец выпол-	нем своде стопы с сохранением
	гимнастической		Освоение разновидно-	нения учителем и/или обучаю-	равновесия на ограниченной
	стенке, не пропуская		стей ходьбы.	щимися 2 группы.	поверхности.
	реек		Выполнение комплекса	Выполняют лазанье	Смотрят образец выполнения
			утренней гимнастики.	(с помощью учителя, по возмож-	упражнения, слушают инструк-
			Определение названия	ности самостоятельно) по пря-	цию учителя, выполняют
			двигательному дей-	мому указанию учителя. Участ-	упражнения. Осваивают и ис-
			ствию, названия обору-	вуют в подвижной игре по по-	пользуют игровые умения
ı	·		1 7	1 2	1 7 1 7 22

		дования.	казу и инструкции учителя	
		Выполнение правиль-		
		ного захвата рейки ру-		
		ками и правильной		
		постановки стопы на		
		гимнастическую стенку.		
		Подвижная игра с прыж-		
		ками		
		Игры - 4 час	a	
27	Правила ТБ на заня- 1	Беседа о правилах пове-	CHAMIOTOT MICTOVICTON, OTPONOVOT	Слушают инструктаж, отвечают
21	_ =	дения на занятиях по-	Слушают инструктаж, отвечают	± • ·
	тиях подвижными иг-	* *	на вопросы односложно (да/нет)	на вопросы односложно
	рами. Корригирующие	движными играми.	и зрительно воспринимают обра-	(да/нет) и зрительно восприни-
	игры:	Выполнение ходьбы со	зец поведения на уроках физиче-	мают образец поведения на уро-
	«Салки», «Мишка на	сменой положения рук.	ской культуры (техника безопас-	ках физической культуры (тех-
	льдине»	Выполнение упражнений	ности).	ника безопасности). Выполняют
		для укрепления голено-	Выполняют ходьбу со сменой по-	ходьбу со сменой положения
28	Корригирующие игры: 1	стопных суставов и стоп.	ложения рук под контролем учи-	рук по показу учителя.
	«Ловишки-хвостики»,	Выполнение игровых	теля.	Выполняют упражнения по ин-
	«Мишка на льдине».	упражнений в беге в раз-	Выполняют упражнения	струкции и показу учителя.
		личных направлениях, на	наименьшее количество раз.	Участвуют в различных видах
		скорость не наталкиваясь	Участвуют в различных видах	игр после инструкции и показа
		друг на друга, действуя	игр по инструкции и по показу	учителя
		по сигналу и согласно	учителя, ориентируясь на поэтап-	
		правилам игры	ный показ отдельных действий	
			(при необходимости, повторный	
			показ, дополнительная индиви-	
			дуальная инструкция учителя)	

29	Коррекционные игры: 1	Выполнение упражнений	Выполняют упражнения со ска-	Выполняют упражнения со ска-
	«Воздушный шар»,	со скакалкой.	калкой по возможности. Осваи-	калкой по показу учителя.
	«Повтори движение»	Бросание и ловля мяча из	вают и используют игровые уме-	Осваивают и используют игро-
	«Повтори движение»	разных положений,	ния.	вые умения.
		двумя руками, правой и	Осваивают прыжки через ска-	Прыгают через скакалку на
		левой рукой.	калку по возможности	двух ногах
		Выполнение прыжков		
		через скакалку на двух		
		ногах		
30	Подвижные игры с бе- 1	Выполнение различных	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на носках,
	гом: «Пустое место»	видов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	на пятках, на внутреннем и
		Выполнение общеразви-	стопы.	внешнем своде стопы.
		вающих упражнений с	Выполняют 5-6 упражнений с	Выполняют комплекс упражне-
		флажками.	флажками.	ний с флажками. Выполняют
		Ознакомление с перенос-	Выполняют прыжки после ин-	прыжки после инструкции и по-
		кой гимнастических ма-	струкции и неоднократного по-	каза учителя.
		TOB.	каза учителем (при необходимо-	Играют в подвижную игру по-
		Выполнение прыжка в	сти: пошаговая инструкция учи-	сле инструкции и показа учи-
		высоту.	теля, пооперационный контроль	теля
		Подвижная игра с бегом	выполнения действий).	
		на скорость	Участвуют в подвижной игре по	
			показу и инструкции учителя	
		Лыжная под	готовка - 11 часов	

31	Техника безопасности	1	Басала о правилах обра	Спуннают правина поредения на	Спуннают правила поведения на
31		1	Беседа о правилах обра-	Слушают правила поведения на	Слушают правила поведения на
	и правила поведения		щения с лыжным инвен-	уроках лыжной подготовки, ин-	уроках лыжной подготовки, ин-
	на лыжне		тарем и технике безопас-	формацию о предупреждении	формацию о предупреждении
			ности на занятиях лыж-	травм и обморожений с опорой	травм и обморожений с опорой
			ным спортом.	на наглядность (презентации,	на наглядность (презентации,
			Тренировочные упраж-	картинки, карточки), участвуют в	картинки, карточки), участвуют
			нения в подготовке к за-	беседе и отвечают на вопросы	в беседе и отвечают на вопросы
			нятию, выбор лыж и па-	учителя с опорой на визуальный	учителя.
			лок	план.	Готовятся к занятию, выбирают
				Готовятся к занятию, выбирают	лыжи и палки
				лыжи и палки с помощью учи-	
				теля	
32	Совершенствование	1	Тренировочные упраж-	Готовятся к занятию, выбирают	Готовятся к занятию, выбирают
	техники выполнения		нения в подборе лыж-	лыжи и палки с помощью учи-	лыжи и палки. Выполняют
	строевых команд и		ного инвентаря и	теля.	строевые команды по сигналу
	приемов		одежды к занятию.	Выполняют строевые команды	учителя
			Выполнение строевые	по сигналу учителя	
			команд с лыжами и на		
			лыжах, надевание и сни-		
			мание лыж и палок		

33	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонно Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. Демонстрация ступающего шага. Выполнение ступающег шага: перекрестная коор динация движений рук ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положе	жами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне ступающим шагом
		ние туловища и головы		
34	Подготовка инвентаря 1 для занятий лыжами	Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений. Выполнение построений с лыжами в шеренгу.	Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом

			Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом		
35	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1	Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.	Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Передвигаются ступающим шагом по лыжне
36	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Выполняют передвижение ступающим шагом
37	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение в колонне по одному без палок, сохраняя безопасную дистанцию	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок

38	Ходьба на лыжах ступа-	1	Выполнение построений	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые команды
	ющим шагом без палок		с лыжами в шеренгу.	лыжами.	с лыжами по сигналу учителя.
	по кругу друг за другом		Передвижение с лыжами	Передвигаются колонне по од-	Передвигаются колонне по од-
39	Ходьба на лыжах ступа-	1	в колонну по одному с	ному с лыжами в руках. Передви-	ному с лыжами в руках. Пере-
	ющим шагом без палок		соблюдением техники	гаются на лыжах ступающим ша-	двигаются на лыжах ступаю-
	по кругу друг за другом		безопасности.	гом	щим, скользящим шагом.
40	Прохождение отрезков 1		Построение в шеренгу с	Выполняют построение с лы-	Выполняют построение с лы-
	на время от 200до 300 м		лыжами у ноги.	жами.	жами.
			Повторение безопасного	Передвигаются в колонне по од-	Передвигаются в колонне по
			способа переноски лыж	ному с лыжами на плече и под	одному с лыжами на плече и
			при движении в колонне.	рукой, соблюдая дистанцию по	под рукой, соблюдая дистан-
			Одевание лыжного ин-	сигналу учителя.	цию по сигналу учителя.
			вентаря.	Одевают лыжный инвентарь с	Одевают лыжный инвентарь.
			Прохождение на лыжах	помощью учителя.	Выполняют попеременный
			отрезков на скорость	Осваивают выполнение попере-	двухшажный ход после ин-

		П							
		Преодоление дистанции							
		в быстром темпе за урок							
	Игры — 22 часа								
44	Техника безопасности и 1 правила поведения на подвижных играх	Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками	Отвечают на вопросы одно- сложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учи- теля, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и опе- раций в последовательности их выполнения, под пооперацион- ным (пошаговым) контролем	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя					
45	Значение утренней 1 гимнастики	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра с бегом	ным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. 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.	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя					

	Игры с элементами	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу, ориентиру-	Выполняют ходьбу по показу
	общеразвивающих	1	хлопками.	ясь на образец выполнения учи-	учителя.
	упражнений		Выполнение упражнений	телем. Выполняют 3-4 упражне-	Выполняют упражнения по ин-
	упражнении		с волейбольным мячом.	ния с мячом.	
					струкции учителя.
			Подвижная игра на по-	Осваивают и используют игро-	Осваивают и используют игро-
			вторение движений педа-	вые умения	вые умения
			гога или ведущего, дей-		
			ствие по сигналу, со-		
			гласно правилам игры		
46	Игра с бросанием и	1	Выполнение бега в чере-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с
	ловлей мяча: «Бросить		довании с ходьбой в ко-	ходьбой в колонне по одному	ходьбой в колонне по одному.
	и поймать»		лонне по одному.	под контролем педагога. Выпол-	Отвечают на вопросы целым
			Построение в круг и вы-	няют построение в круг с помо-	предложением.
			полнение общеразвиваю-	щью учителя.	Выполняют построение в круг и
			щих упражнений типа	Участвуют в игре по инструкции	комплекс утренней зарядки по
			«зарядка».		инструкции учителя.
			Подвижная игра в под-		Осваивают и используют игро-
			брасывании мяча, ловли		вые умения
			его и быстром беге		
47	Подвижные игры с	1	Выполнение различных	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на носках,
	бегом: «Пустое		видов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	на пятках, на внутреннем и
	место»		Выполнение общеразви-	стопы.	внешнем своде стопы.
			вающих упражнений с	Выполняют 5-6 упражнений с	Выполняют комплекс упражне-
			флажками.	флажками.	ний с флажками. Выполняют
			Ознакомление с перенос-	Выполняют прыжки после ин-	прыжки после инструкции и по-
			кой гимнастических ма-	струкции и неоднократного по-	каза учителя.
			тов.	каза учителем (при необходимо-	Играют в подвижную игру по-
			Выполнение прыжка в	сти: пошаговая инструкция учи-	сле инструкции и показа учи-
			высоту.	теля, пооперационный контроль	теля
			Подвижная игра с бегом	выполнения действий).	
			на скорость		

				Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	
48	Эстафеты с предметами	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
49	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи — ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
			правилам игры, перепрыгивание через препятствия		

50	Эстафета с мячом	1	Выполнение ходьбы	Удерживают правильное положе-	Выполняют ходьбу змейкой, в
	_		змейкой, в полуприседе.	ние тела во время ходьбы (с по-	полуприседе.
			Чередование бега и	мощью учителя). Выполняют че-	Выполняют чередование бега и
			ходьбы по сигналу.	редование бега и ходьбы.	ходьбы.
			Выполнение броска	Бросают набивной мяч из различ-	Бросают набивной мяч из раз-
			набивного мяча (вес до 1	ных исходных положений мень-	личных исходных положений.
			кг) различными спосо-	шее количество раз.	Осваивают и используют игро-
			бами двумя руками.	Осваивают и используют игро-	вые умения
			Эстафеты на взаимодей-	вые умения	
			ствие с товарищами	-	
51	Игры на развитие вни-	1	Выполнение упражнений	Выполняют упражнения со ска-	Игры на развитие внимания, па-
	мания, памяти, точно-		со скакалкой.	калкой по возможности. Осваи-	мяти, точности движений:
	сти движений:		Бросание и ловля мяча из	вают и используют игровые уме-	«Школа мяча»
	«Школа мяча»		разных положений,	ния.	
			двумя руками, правой и	Осваивают прыжки через ска-	
			левой рукой.	калку по возможности	
			Выполнение прыжков	-	
			через скакалку на двух		
			ногах.		
52	Эстафеты на развитее	1	Подвижная игра с эле-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с
	координации		ментами перестроений.	ходьбой в колонне по одному	ходьбой в колонне по одному.
	_		Выполнение бега в чере-	под контролем педагога. Участ-	Участвуют в соревновательной
			довании с ходьбой.	вуют в соревновательной дея-	деятельности (участвуют в эста-
			Выполнение комплекса	тельности по возможности	фете)
			общеразвивающих	(участвуют в эстафете)	
			упражнений.	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
			Эстафета с предметами		

53	Удары мяча о пол, о	1	Выполнение бега в чере-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с
33	· ·	1	довании с ходьбой в ко-	ходьбой в колонне по одному	ходьбой в колонне по одному.
	стенку и ловля его			•	I
	двумя руками		лонне по одному.	под контролем педагога. Выпол-	Отвечают на вопросы целым
			Построение в круг и вы-	няют построение в круг с помо-	предложением.
			полнение общеразвиваю-	щью учителя. Участвуют в игре	Выполняют построение в круг и
			щих упражнений типа	по инструкции	комплекс утренней зарядки по
			«зарядка».		инструкции учителя.
			Подвижная игра в под-		Осваивают и используют игро-
			брасывании мяча, ловли		вые умения
			его и быстром беге		
54	Перекатывание мяча	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
	вперед, вправо, влево,		прыжками, доставая ру-	учителя.	нию учителя. Выполняют
	стоя, сидя		кой ленточки.	Выполняют упражнения в движе-	упражнения в движении по по-
			Выполнение общеразви-	нии наименьшее количество раз.	казу учителя. Владеют элемен-
			вающих упражнений в	Выполняют коррегирующие	тарными сведениями по овладе-
			колонне по одному в	упражнения после неоднократ-	нию игровыми умениями
			движении.	ного показа по прямому указа-	
			Выполнение упражнений	нию учителя. Выполняют игро-	
			со скакалкой: удержание,	вые задания в перекатывании	
			складывание, завязыва-	мяча	
			ние скакалки.		
			Игровые задания в пере-		
			катывании мяча		
55	Эстафета с мячом	1	Подвижная игра с эле-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с
	1		ментами перестроений.	ходьбой в колонне по одному	ходьбой в колонне по одному.
			Выполнение бега в чере-	под контролем педагога. Участ-	Участвуют в соревновательной
			довании с ходьбой.	вуют в соревновательной дея-	деятельности (участвуют в эста-
			Выполнение комплекса	тельности по возможности	фете)
			общеразвивающих	(участвуют в эстафете)	'
			упражнений.		
			Эстафета с предметами		

56	Эстафета с мячом	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными спосо-	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз.	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игро-	
			бами двумя руками. Эстафеты на взаимодей-	Осваивают и используют игровые умения	вые умения	
			ствие с товарищами	вые умения		
57	Подвижная игра «Филин и пташки»		Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнение спрыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.  Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	
	Легкая атлетика - 11 часов					

58	Правила поведения на 1	Выполнение построения	Выполняют построение по по-	Выполняют построение по сиг-
	уроках физической	в шеренгу и сдача ра-	казу учителя.	налу учителя.
	культуры (техника	порта дежурным.	Выполняют ходьбу (под контро-	Осваивают и выполняют ходьбу
	безопасности). Ходьба	Выполнение ходьбы, со-	лем учителя).	в медленном, среднем темпе, в
	в медленном, среднем	храняя правильную	Выполняют общеразвивающие	полуприседе, с различными по-
	темпе, в полуприседе,	осанку.	упражнения после неоднократ-	ложениями рук.
	с различными положе-	Выполнение комплекса	ного показа по прямому указа-	Выполняют общеразвивающие
	ниями рук	утренней гимнастики.	нию учителя.	упражнения после показа учи-
		Выполнение бега в мед-	Выполняют медленный бег за	теля.
		ленном темпе.	наиболее физически развитым	Выполняют медленный бег.
		Выполнение прыжков	обучающимся из 2 группы, ори-	Осваивают и используют игро-
		через шнур, начерчен-	ентируясь на его пример. Осваи-	вые умения
		ную линию.	вают и используют игровые уме-	
		Подвижная игра с броса-	ния	
		нием мяча		

	+	1.			
59	Бег с преодолением	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с изменением	Выполняют ходьбу с измене-
	простейших препят-		изменением направлений	направлений по ориентирам и ко-	нием направлений по ориенти-
	ствий		по ориентирам и коман-	мандам учителя.	рам и командам учителя.
			дам учителя.	Выполняют бег с преодолением	Выполняют бег с преодолением
			Выполнение бега с пре-	простейших препятствий. Осваи-	простейших препятствий.
			одолением простейших	вают и используют игровые уме-	Осваивают и используют игро-
			препятствий.	ния	вые умения
			Подвижная игра с мета-		
			нием		
60	Метание теннисного	1	Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу, ориентиру-	Выполняют ходьбу по указа-
	мяча на дальность		колонне по одному с раз-	ясь на образец выполнения учи-	нию учителя. Выполняют ком-
61	Метание теннисного	1	личными заданиями для	телем и/или обучающимися 2	плекс упражнений по показу
	мяча на дальность		рук.	группы. Выполняют 3-4 упраж-	учителя.
			Выполнение комплекса	нения комплекса.	Выполняют метание на даль-
			упражнений для укреп-	Выполняют метание на даль-	ность после инструкции и по-
			ления туловища.	ность, ориентируясь на образец	каза учителя
			Демонстрация стойки и	выполнения учителем и/или обу-	
			техники метания мяча.	чающимися 2 группы	
			Освоение правильного		
			удержания мяча, ориен-		
			тирование в		

			пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой		
62	Прыжок в длину с	1	Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу в медленном	Выполняют ходьбу в медлен-
	места		медленном и быстром	и быстром темпе.	ном и быстром темпе. Выпол-
63	Прыжок в длину с	1	темпе.	Выполняют прыжки после ин-	няют прыжки после инструкции
	места		Выполнение медленного	струкции и неоднократного по-	и показа учителя.
			бега.	каза учителя (при необходимо-	Выполняют метание с места в
			Демонстрация прыжка в	сти: пошаговая инструкция учи-	горизонтальную цель
			длину с места.	теля, пооперационный контроль	- ,
			Выполнение прыжка тех-	выполнения действий), прыгают	
			нически правильно, от-	на толчком одной или двумя но-	
			талкиваясь и приземля-	гами с места.	
			ясь.		

			Выполнение беговых	Осваивают метание с места в го-	
			упражнений.	ризонтальную цель, ориентиру-	
			Метание с места в гори-	ясь на образец выполнения	
			зонтальную цель	_	
64	Прыжки через	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с различным	Выполняют ходьбу с различ-
	скакалку на двух, на		различным положением	положением рук по показу и ин-	ным положением рук по показу
	од-ной ноге		рук.	струкции учителя. Выполняют	и инструкции учителя.
	од поп поге		Выполнение беговых	прыжки через скакалку на двух	Выполняют прыжки через ска-
			упражнений.	ногах. Участвуют в игре по ин-	калку на двух, на одной ноге.
			Пробегание под скакал-	струкции учителя	Играют в подвижную игру по-
			кой, перешагивание, пе-		сле инструкции учителя
			репрыгивание с одной		
			ноги на другую, пере-		
			прыгивание на двух но-		
			гах через медленно вра-		
			щающуюся скакалку		
			вперед, с промежуточ-		
			ным подскоком.		
			Подвижная игра с эле-		
			ментами общеразвиваю-		
			щих упражнений		

65	Круговые эстафеты до 20 м	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
66	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя
67	Медленный бег до 1-2 мин	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне.	Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учи-	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя.
68	Медленный бег до 1-2 мин	1	Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием	теля. Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

	Тема	-BO OB	<b>программное</b>	Дифференциация видов	деятельности
№	предмета	Кол-во	содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень
			Легкая атле	тика– 17 часов	
1	Предупреждение травм во время занятий	1	Беседа о соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнений. Переодевание в спортивную форму и обувь на урок. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Игра по выбору детей	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Готовятся к уроку, опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями. Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют упражнения по показу обучающегося. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах		Построение в шеренгу. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег в медленном темпе в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжков на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Коррекционная игра	Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют медленный бег. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют построение по сигналу учителя. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют
5	Бег с изменением темпа	1	Выполнение сдачи рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалкой. Коррекционная игра	Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в игре по инструкции учителя	игровые умения Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

6	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Метание мяча в цель. Подвижная игра с элементами бега и ведением и бросками волейбольного мяча	Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Осваивают и используют игровые умения	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Осваивают и используют игровые умения
7	Беговые упражнения	1	Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Участвуют в соревновательной деятельности
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения

9	Ускорения до 30 м	1	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Повторение низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша. Коррекционная подвижная игра	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
11	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения

12	Челночный бег 3х10 м	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта. Метание мячей с места левой и	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. Выполняют челночный бег 3х10 м. Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3х10 м. Метают мячи с места левой и правой рукой
13	Прыжок в длину с места	1	правой рукой Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на двух ногах на месте. Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают с небольшого разбега в длину. Выполняют метание после инструкции и показа учителя

			Метание с места в		
			вертикальную цель		
15	Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз	Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Бросают набивной мяч из различных исходных положений
16	Чередование бега и быстрой ходьбы	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	Выполнение ходьбы приставным шагом правое/левое плечо вперед. Выполнение прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп. Выполнение прыжка из правильного исходного положения. Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность	Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног после инструкции и неоднократного показа учителем	Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног

	Гимнастика – 23 часа								
18	Осанка	1	Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Подвижная игра с бегом	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога. Участвуют в игре по инструкции учителя	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки). Играют в подвижную игру после инструкции учителя				
19	Физические качества	1	Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа об основных физических качествах и упражнениях на их развитие	Выполняют построение по инструкции учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека	Выполняют построение по команде учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека				
20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в	1	Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала,	Выполняют упражнение по показу учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу. Играют в подвижную игру после инструкции учителя				

	KOHOWWI HO		DI HIO HIO HIO OTTO ODI IV. HOVOTDUA		
	колонну по		выполнение строевых действия		
	одному		во время равнения, размыкание		
			приставным шагом в сторону.		
			Подвижная игра с бегом		
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	1	Игровые задания на нахождение своего места в строю. Перестроение в движении, соблюдение интервала и дистанции. Выполнение общеразвивающих упражнений с большим мячом. Подвижная игра с лазанием	Участвуют в игровой деятельности под контролем педагога. Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Выполняют упражнения с предметами меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют игровые задания по команде учителя. Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения с предметами по показу учителя.  Осваивают и используют
22	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	Выполнение размыкания по команде учителя, выполнение наклонов, поворотов туловища в сочетании с движениями рук и ног, выпадов правой и левой ногой, переходов из упора присев в упор лежа, приседаний, наклонов головы. Подвижная игра с прыжками	Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы с наименьшим количеством повторений, по возможности. Осваивают и используют игровые умения	игровые умения Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения

23	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1	Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»
24	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	Выполнение коррегирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют коррегирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют коррегирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
26	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, перекладывание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание.	Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке с помощью учителя, по возможности	Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя

27	Упражнения на формирования правильной осанки	1	Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом	Выполняют упражнения для расслабления мыщц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	Выполняют упражнения для расслабления мыщц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности
28	Тренировка дыхания	1	Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево. Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе и беге. Коррекционная подвижная игра	Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
29	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку	Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя.	Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных

31	Упражнения для развития точности движений	1	ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом	Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции учителя	представлений по показу учителя  Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя
32	Упражнения с обручем	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1	Выполнение упражнений с обручем. Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Эстафеты с обручем	Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см.

34	Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1	Выполнение упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Участвуют в игре по инструкции учителя	Участвуют в соревновательной деятельности Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1	Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом	Выполняют комплекс меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук после неоднократного показа по прямому указанию учителя	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук самостоятельно
36	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по возможности	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя
37	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя.

					Играют в подвижную игру после инструкции учителя
38	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	Выполнения упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия. Удержание равновесия при выполнении стойки на одной ноге с различными положениями рук	Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя	Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие
40	Переноска грузов	1	Выполнение упражнений с обручем. Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Выполнение упражнений в переноске набивных мячей, общим весом до 5 кг на расстояние 10-15 м, матов, скамеек	Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Переносят груз и передают предметы с помощью учителя	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Переносят груз и передают предметы

			Игрь	ı - 4 часа	
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, выполнение действий по сигналу и согласно правилам игры. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение ходьбы по двум	Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам с помощью педагога. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	(при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения. Прыгают через скакалку на
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	скакалку на двух ногах.		двух ногах

			Лыжная подг	отовка – 18 часов	
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок	Слушают правила поведения 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. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя	Слушают правила поведения 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. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки
46	Совершенствова ние техники выполнения строевых команд и приемов	1	Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевых команд с лыжами и на лыжах, надевание и снимание лыж и палок	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя Выполняют строевые команды по сигналу учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки Выполняют строевые команды по сигналу учителя
47	Совершенствова ние техники выполнения строевых команд и приемов	1			
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.

			Переступание на лыжах вокруг		Одевают лыжный
			пяток.		инвентарь. Выполняют
					переступание на лыжах по
					показу учителя
49	Подготовка к	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с лыжами.	Выполняют построение с
	передвижению		лыжами у ноги.	Одевают лыжный инвентарь с	лыжами.
	на лыжах		Повторение безопасного	помощью учителя, по возможности	Одевают лыжный
			способа переноски лыж при	самостоятельно.	инвентарь самостоятельно.
			движении в колонне.	Выполняют переступание на лыжах (	Выполняют переступание
			Ухаживание за лыжным	по возможности)	на лыжах по показу учителя
			инвентарем, одевание его.		
			Переступание на лыжах вокруг		
			пяток, носков, приставной шаг		
			вправо, влево		
50	Совершенствова	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с лыжами.	Выполняют построение с
	ние техники		лыжами у ноги.	Передвигаются в колонне по одному	лыжами.
	выполнения		Повторение безопасного	с лыжами на плече и под рукой,	Передвигаются в колонне
	ступающего		способа переноски лыж при	соблюдая дистанцию по сигналу	по одному с лыжами на
	шага без палок и		движении в колонне.	учителя.	плече и под рукой,
	с палками		Тренировочные упражнения на	Одевают лыжный инвентарь с	соблюдая дистанцию по
			одевании лыжного инвентаря.	помощью учителя	сигналу учителя.
			Выполнение ступающего шага:	Передвигаются на лыжах ступающим	Одевают лыжный
			перекрестная координация	шагом	инвентарь. Передвигаются
			движений рук и ног, перенос		по лыжне ступающим
			тяжести тела с одной ноги на		шагом
			другую, правильное положение		
			туловища и головы		

51	Совершенствова ние техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.
52	Совершенствова ние техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	свободным, накатистым шагом без палок и с палками	Передвигаются на лыжах скользящим шагом	Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом
53	Прохождение отрезков на время от 200до 300 м	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по
54	Прохождение отрезков на время от 200до 300 м	1	Прохождение на лыжах отрезков на скорость	помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя

55	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Освоение называния способа подъема на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование техники подъема «лесенкой»	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности
	техники безопасности				
58	Повороты переступанием в движении	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на
59	Повороты переступанием в движении	1	Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.	учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют	плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.
60	Повороты переступанием в движении	1	Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и	повороты на лыжах на месте	Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.

			вперед, сильно отталкиваясь от лыжи		
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе	плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Преодолевают дистанцию в быстром темпе
			Игры	– 22 часа	
63	Значение и основные правила закаливания	1	Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры
64	Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.

			Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют ходьбу с изменением скорости. 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	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
65	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	Знакомство с игрой пионербол. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения
66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения

67	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя.	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре.
68	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1	Выполнение подачи мяча в игре	Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)	Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)
69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1			
70	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с
71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Определение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе	инструкции и по показу учителя	мячом после инструкции и показа учителя

73	Учебная игра в пионербол	1	Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Выполнение игровые действия соблюдая правила игры	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя Осваивают и используют элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор
74	Учебная игра в пионербол	1			места, взаимодействие с партнером, командой и
75	Учебная игра в пионербол	1			соперником)
76	Игры с элементами общеразвивающ их и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижные игры на освоение основных цветов, выполнение действий по сигналу учителя, выполнение перебежек	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
77	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи — ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения

78	Подвижные	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с различным	Выполняют ходьбу с
, 0	игры на развитие	•	различным положением рук.	положением рук по показу и	различным положением рук
	основных		Выполнение беговых	инструкции учителя.	по показу и инструкции
	движений- бега:		упражнений.	Участвуют в различных видах игр по	учителя.
	«Пусто место»,		Подвижные игры на	инструкции и по показу учителя,	Участвуют в различных
	«Бездомный		выполнение бега в различных	ориентируясь на поэтапный показ	видах игр после
	заяц»		направлениях, быстрое	отдельных действий (при	инструкции и показа
	, santa, ,		ориентирование в пространстве	необходимости, повторный показ,	учителя
				дополнительная индивидуальная	J 1111 01111
				инструкция учителя)	
79	Подвижные	1	Выполнение медленного бега с	Удерживают правильное положение	Удерживают правильное
'	игры на развитие		сохранением правильной	тела во время бега (пооперационный	положение тела во время
	основных		осанки.	контроль выполнения действий).	бега.
	движений-		Выполнение общеразвивающих	Смотрят образец выполнения	Смотрят образец
	прыжков:		упражнений с малыми мячами.	упражнения, слушают инструкцию	выполнения упражнения,
	«Волк во рву»,		Выполнение прыжков на одной	учителя, выполняют упражнения с	слушают инструкцию
	«Рыбаки и		ноге на месте и с	предметом по показу. Участвуют в	учителя, выполняют
	рыбки»		продвижением.	подвижной игре под контролем	упражнения с предметом.
	1		Подвижные игры на	учителя	Участвуют в различных
			взаимодействие согласно		видах игр после
			правилам игры,		инструкции и показа
			перепрыгивание через		учителя
			препятствия		
80	Подвижные	1	Построение в шеренгу,	Выполняют по показу учителя	Выполняют по показу
	игры на развитие		колонну, с изменением места	упражнения для формирования	учителя упражнения для
	основных		построения, выполнение ходы и	пространственных представлений с	формирования
	движений-		бега между различными	помощью учителя, по возможности.	пространственных
	перелезания:		ориентирами.	Выполняют упражнения с	представлений по показу
	«Наседка и		Выполнение упражнений с	предметами после неоднократного	учителя.
	цыплята»,		обручем. Перелезание через	показа по прямому указанию	Выполняют упражнения с
	«Зайцы, сторож		препятствия различным	учителя. Осваивают и используют	предметами после показа
	и Жучка»			игровые умения	учителем.

81	Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	способом в зависимости от высоты		Осваивают и используют игровые умения
82	Эстафета с мячом	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнение спрыгиваний с предметов приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

84	Подвижная игра «Бой петухов»	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Осваивают и используют элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с
					партнером, командой и соперником)
	I		Легкая атле	тика – 18 часов	1/
85	Техника бега по дистанции	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким
86	Техника бега по дистанции	1	бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой	Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп	подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп
87	Техника высокого старта	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и	Выполняют ходьбу с перешагиванием через
88	Техника высокого старта	1	мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег	командам учителя. Начинают бег с высокого старта	большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Начинают бег с высокого старта
89	Техника низкого старта	1	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок.	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Осваивают бег с	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок.

90	Техника низкого старта	1	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша. Коррекционная подвижная игра	низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).  Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют бег с низкого старта. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
91	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Осваивают прыжок в высоту с	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.
92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка в высоту.	прямого разбега способом «перешагивание», ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).	Прыгают в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» после показа учителем
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	препятствий. Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой	препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель по показу	препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя

95 96 97	Метание теннисного мяча на дальность  Метание теннисного мяча на дальность  Метание теннисного мяча на дальность	1 1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя)	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания
98	Эстафетный бег	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.
99	Эстафетный бег	1	укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды	наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)
100	Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта	Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности) на укороченной дистанции. Выполняют бег с низкого старта на меньшей дистанции	Выполняют специально- беговые упражнения по показу учителя и инструкции. Выполняют бег с низкого старта
101	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.	Выполняют специально- беговые упражнения ( по возможности). Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	Выполняют специально- беговые упражнения Выполняют медленный бег

102	Бег на	1	Правильное удерживание
	выносливость:		корпуса и рук в медленном беге
	кроссовый бег,		в сочетании с дыханием
	чередующийся с		
	быстрой ходьбой		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

		-B0 OB	Программное	Дифференциация	Дифференциация видов деятельности				
Nº	Тема предмета	Кол-во часов	содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень				
	Легкая атлетика– 8 часов								
1	Инструктаж по	1	Беседа по технике безопасности	Слушают инструктаж о	Слушают инструктаж о				
	технике		на занятиях легкой атлетикой.	правилах поведения на	правилах поведения на уроках				
	безопасности на		Выполнение ходьбы с	уроках легкой атлетики,	легкой атлетики, отвечают на				
	уроках легкой		сочетанием разновидностей	отвечают на вопросы	вопросы целыми				
	атлетики.		ходьбы.	односложно.	предложениями.				
	Медленный бег с		Выполнение медленного бега в	Выполняют ходьбу с	Выполняют ходьбу с				
	равномерной		равномерном темпе до 2 мин.	сочетанием разновидностей	сочетанием разновидностей				
	скоростью		Подвижная игра с бросками и	ходьбы.1	ходьбы.				
			ловлей мяча	Выполняют бег	Выполняют бег с равномерной				
					скоростью				
2	Значение ходьбы	1	Определение оптимального	Просматривают презентацию	Просматривают презентацию				
	для укрепления		двигательного режима для	«Значение ходьбы для	«Значение ходьбы для				
	здоровья человека.		своего возраста, его виды.	укрепления здоровья	укрепления здоровья				
	Продолжительная		Выполнение продолжительной	человека». Выполняют	человека». Выполняют				
	ходьба 15-20 мин в		ходьбы в различном темпе,	разминку в медленном	разминку в быстром темпе.				
	различном темпе		сохраняя правильное	темпе. Идут	Идут продолжительной				
			положение тела в движении.	продолжительной ходьбой	ходьбой 15-20 мин.				
			Движение акцентированным	10-15 мин. Выполняют шаг	Выполняют акцентированный				

			шагом (подготовительный к	на месте, остановка по	шаг, шаг на месте, остановка
			строевому шагу); шаг на месте,	инструкции учителя	по инструкции учителя
			остановка		
3	Спортивная ходьба.	1	Выполнение ходьбы легко и	Выполняют разминку в	Выполняют разминку в
	Бег с переменной		свободно, не задерживая	медленном темпе.	быстром темпе. Выполняют
	скоростью до 2 мин		дыхание. Ходьба на скорость на	Выполняют ходьбу на	ходьбу на скорость 10 мин (от
			60 м.	скорость 10 мин (от 30-50 м).	30-60 м).
			Выполнение бега легко и	Выполняют бег с	Выполняют бег с переменной
			свободно, не задерживая	переменной скоростью до 1	скоростью до 2 мин
			дыхание	мин	
4	Запрыгивание на	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют	Выполняют
	препятствие		поочередными выталкиваниями	общеразвивающие	общеразвивающие
	высотой до 30-40		вверх с правой и левой ноги (на	упражнения для подготовки	упражнения для подготовки
	СМ		каждый шаг).	мышц ног к прыжкам.	мышц ног к прыжкам.
			Ходьба с перешагиванием	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
			препятствий.	медленном темпе с малым	медленном темпе с малым
			Ходьба в быстром темпе, с	продвижением вперед.	продвижением вперед.
			малым продвижением вперед.	Выполняют задания в	Выполняют задания в
			Выполнение пружинистого	движении для подготовки к	движении для подготовки к
			толчка ногами, мягкое	прыжкам в медленном темпе.	прыжкам. Выполняют
			приземление, сохраняя	Выполняют запрыгивания и	запрыгивания и спрыгивания с
			равновесие.	спрыгивания с препятствия	препятствия высотой 40 см.
			Прыжки через вертикальные	до 30 см. Выполняют	Выполняют прыжки через
			препятствия.	прыжки через препятствия с	препятствия после показа
			Подвижная игра для развития	помощью учителя	учителя
			прыжковой выносливости		

	I		T	Τ_	T= -
5	Бег на отрезках до	1	Освоение названий беговых	Выполняют различные виды	Выполняют ходьбу с
	30 м. Беговые		упражнений и	ходьбы за другими	сочетанием разновидности
	упражнения		последовательность их	обучающимися,	ходьбы. Выполняют комплекс
			выполнения.	ориентируясь на их образец.	общеразвивающих
			Выполнение специальных	Выполняют комплекс	упражнений. Выполняют
			беговых упражнений, быстрого	общеразвивающих	специально - беговые
			бега на отрезках.	упражнений. Выполняют	упражнения, бегут с
			Выполнение перехода от	специально - беговые	ускорением на отрезках до 30
			стартового разбега к бегу.	упражнения по показу	м -2-3 раза. Выполняют
			Выполнение старта и финиша.	учителя, бегут с ускорением	стартовый разбег, стартуют из
				на отрезках до 30 м -1 раз.	различных исходных
				Выполняют медленный бег	положений
				по команде «Старт»	
6	Метание набивного	1	Определение названия мяча,	Рассматривают наглядно-	Рассматривают наглядно-
	мяча (1 кг) двумя		какие качества развивают	демонстрационные	демонстрационные материалы
	руками снизу, из-за		упражнения с этим мячом.	материалы по теме урока.	по теме урока, отвечают на
	головы, через		Демонстрация техники бросков	Выполняют комплекс	вопросы и вступают в беседу.
	голову		набивного мяча двумя руками	общеразвивающих	Выполняют комплекс
			снизу, из-за головы, через	упражнений. Выполняют	общеразвивающих
			голову.	метание набивного мяча	упражнений. Выполняют
			Выполнение броска	снизу после показа и	метание набивного мяча из
			согласовывая движения рук и	объяснения учителя	различных исходных
			туловища	_	положений

7	Техника бега с	1	Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в колонне
,	низкого старта	1	различных темпах с	колонне по одному (на	по одному (на носках, на
	пизкого старта		упражнениями в движении.	носках, на пятках).	пятках, перекатом с пятки на
			Выполнение бега в различном	Выполняют бег в медленном	носок, с выпадом).
			темпе.	темпе. Выполняют комплекс	Выполняют бег в различных
			Выполнение специальных	специально-беговые	темпах. Выполняют комплекс
			беговых упражнений.	упражнения (3-4 вида).	специально-беговые
			Освоение понятия низкий старт.	Смотрят демонстрацию	упражнения (5-6 видов).
			Демонстрирование техники	техники выполнения	упражнения (5-о видов). Смотрят демонстрацию
			стартового разгона,		техники выполнения низкого
			1 1	низкого старта. Выполняют	
			переходящего в бег по	технику низкого старта и	старта.
			дистанции.	стартового разгона по показу	Выполняют технику низкого
			Выполнение бега по прямой с	учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м	старта и стартового разгона,
			низкого старта	по дистанции 40 м	переходящего в бег по дистанции 60 м
0	Γ	1	D	D	
8	Бег на средние	1	Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в колонне
	дистанции (150 м)		различных темпах с	колонне по одному (на	по одному (на носках, на
			упражнениями в движении.	носках, на пятках).	пятках, перекатом с пятки на
			Выполнение бега в различном	Выполняют бег в медленном	носок, с выпадом).
			темпе.	темпе. Выполняют комплекс	Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс
			Демонстрация техники	специально-беговые	
			подсчета ЧСС.	упражнения (3-4 вида).	специально-беговые
			Выполнение специальных	Смотрят демонстрацию	упражнения (5-6 видов).
			беговых упражнений.	техники подсчета ЧСС, с	Смотрят демонстрацию
			Выполнение бега на средние	помощью учителя	техники подсчета ЧСС,
			дистанции, распределяя свои	определяют место измерения	определяют место измерения
			силы в беге на дистанции.	пульса.	пульса, с помощью учителя
			Выполнение подсчета ЧСС	Выполняют кроссовый бег	подсчитывают удары в
				до 150 м (допускается	минуту.
				смешанное передвижение).	Выполняют кроссовый бег до
				Подсчитывают ЧСС с	150 м (девочки), на дистанцию
				помощью учителя	300 м (мальчики)
				10	Выполняют подсчет ЧСС
			Спортивные игр	)Ы — 1U Часов	

0	My or ny memory, Ho	1	Басана на жахичие барансачаски	OTRAMAIOT HA DAMAGALLES	OTRAHAIAT HA RAHBAAH HA
9	Инструктаж по	1	Беседа по технике безопасности	Отвечают на вопросы по	Отвечают на вопросы по
	технике		на занятиях спортивными	прослушанному материалу с	прослушанному материалу.
	безопасности на		играми.	опорой на визуальный план	Выполняют построения и
	занятиях		Беседа об основных средствах и	(с использованием системы	перестроения в шеренгу,
	спортивными		правилах закаливания	игровых, сенсорных	колонну, круг, осваивают
	играми.		организма.	поощрений. Выполняют	строевые действия в шеренге
	Значение и		Передвижение, исполнение	построение с помощью	и колонне.
	основные правила		команд в колонне сохраняя	педагога.	Выполняют правила игры
	закаливания		дистанцию и равнение в	Отвечают на вопросы	
			затылок.	односложно. Передвигаются	
			Ознакомить с бегом в	в колонне бегом в	
			чередовании с ходьбой.	чередовании с ходьбой по	
			Подвижная игра на внимание	указанию учителя.	
			_	Участвуют в подвижной игре	
				по инструкции учителя	
10	Перемещение на	1	Выполнение основных	Выполняют основные	Выполняют основные
	площадке в		перемещений на площадке в	перемещения на площадке в	перемещения на площадке в
	пионерболе, прием		пионерболе.	пионерболе, после	пионерболе. Выполняют
	и передача мяча		Выполнение упражнений на	инструкции учителя,	упражнения на развитие
	двумя руками у		развитие мышц кистей рук и	ориентируясь на образец	мышц кистей рук и пальцев.
	стены и в парах		пальцев.	выполнения обучающимися	Выполняют перемещения на
	-		Выполняют перемещение на	из 2 группы.	площадке. Выполняют
			площадке игроков в	Выполняют упражнения на	игровые умения
			пионерболе, выполнение	развитие мышц кистей рук и	
			приема и передачи мяча двумя	пальцев (по возможности).	
			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	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). 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	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. 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	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют
				используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)	игровые умения (подача мяча в пионерболе). Выполняют и используют игровые умения
13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе. Выполнение игровых действий	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. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Выполняют и используют игровые умения

14	Баскетбол.	Беседа о санитарно-	Отвечают на вопросы по	Отвечают на вопросы по
1 .	Упрощенные	гигиенические требования к	прослушанному материалу с	прослушанному материалу.
	правила игры в	занятиям баскетболом, права и	опорой на визуальный план	Осваивают правила игры
	баскетбол; права и	обязанности игроков на	(с использованием системы	o esambare i inpastista in psi
	обязанности	площадке, предупреждение	игровых, сенсорных	
	игроков,	травматизма.	поощрений.	
	· ·	Освоение простейших правил в	Отвечают на вопросы	
	предупреждение	баскетболе.	односложно. Участвуют в	
	травматизма.		подвижной игре по	
		Подвижная игра на броски и	<u> </u>	
1.5		передачи мяча.	инструкции учителя	
15	Стойка 1	Демонстрация стойки	Осваивают стойку	Осваивают стойку
	баскетболиста.	баскетболиста. Освоение	баскетболиста после	баскетболиста после
	Передача мяча	стойки баскетболиста.	неоднократного показа и	инструкции учителя.
	двумя руками от	Освоение передачи мяча двумя	инструкции учителя.	Выполняют остановки по
	груди в парах с		Выполняют остановки по	сигналу учителя, выполняют
	продвижением	руками от груди с шагом	сигналу учителя, выполняют	повороты на месте с мячом в
	вперед	навстречу друг другу.	повороты на месте с мячом в	руках, передают и ловят мяч
	_	Осваивание ловлю мяча двумя	руках, передают и ловят мяч	двумя руками от груди в парах
		руками с последующим	двумя руками от груди в	(на основе образца учителя).
		ведением и остановкой.	парах на месте (на основе	Ведут мяч одной рукой на
		Выполнение ведения мяча на	образца учителя). Ведут мяч	месте и в движении шагом по
		месте и в движении	одной рукой на месте и в	инструкции учителя
			движении шагом, после	
			инструкции учителя,	
			ориентируясь на образец	
			выполнения обучающимися	
			из более сильной группы	
			из оолее сильной труппы	

16	Ведение мяча с	1	Демонстрация техники ведения	Осваивают технику ведения	Осваивают технику ведения
10	обводкой	1	мяча. Освоение техники	мяча после неоднократного	мяча после показа учителя.
	препятствий		ведения мяча. Выполнение	показа учителем и	Выполняют передвижение без
	препятетвии				_
			передвижений без мяча,	ориентируюсь на образец	мяча, остановку шагом.
			остановку шагом.	выполнение обучающимися	Выполняют ведение мяча с
			Выполнение ведения мяча с	2 группы. Выполняют	обводкой условных
			обводкой условных	передвижение без мяча,	противников
			противников.	остановку шагом.	Выполняют передачу мяча
			Выполнение передачи мяча	Выполняют ведение мяча с	двумя руками от груди в парах
			двумя руками от груди в парах	обводкой условных	с продвижением вперед
			с продвижением вперед	противников. Выполняют	
				передачу мяча двумя руками	
				от груди в парах с	
				продвижением вперед	
17	Бросок мяча по	1	Демонстрация техники броска	Осваивают технику броска	Осваивают технику броска
	корзине с низу		мяча по корзине двумя руками	мяча по корзине двумя	мяча по корзине двумя руками
	двумя руками и от		снизу и от груди с места.	руками снизу и от груди с	снизу и от груди с места.
	груди с места.		Освоение техники броска мяча	места. Выполняют передачи	Выполняют передачи мяча
	Эстафеты с		по корзине различными	мяча с продвижением вперед	двумя и одной рукой в парах,
			способами. Выполнение	двумя руками. Бросают мяч в	тройках, с продвижением
	элементами		бросков по корзине двумя	корзину двумя руками снизу	вперед и бросают мяч в
	баскетбола		руками снизу и от груди с	от груди с места после	корзину двумя руками снизу и
			места, демонстрирование	инструкции учителя и	от груди с места после
			элементов техники баскетбола.	ориентируюсь на образец	инструкции учителя
			Выполнение передачи мяча	выполнение обучающимися	
			двумя и одной рукой в парах,	более сильной группы	
			тройках в движении.		

18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. 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
			Гимнастика		<u> </u>
19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. 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	2	1	D	D	D
20	Значение утренней	1	Выполнение поворотов на	Выполняют простые виды	Выполняют построения и
	гимнастики		месте налево и направо	построений, осваивают на	перестроения в шеренгу,
			переступанием.	доступном уровне строевые	колонну, осваивают действия
			Выполнение ритмичной ходьбы	действия в шеренге и	в шеренге и колонне.
			с сохранение заданного темпа	колонне (с помощью	Выполняют ходьбу с
			ходьбы.	учителя). Выполняют ходьбу	изменением скорости.
			Выполнение общеразвивающих	с изменением скорости.	Выполняют практические
			упражнений типа зарядки.	Выполняют практические	задания с заданным
			Подвижная игра с бегом	задания с заданным	параметрами (составляют
				параметрами (составляют	комплекс утренней
				комплекс утренней	гимнастики). Участвуют в
				гимнастики) с помощью	различных видах игр после
				педагога. Участвуют в	инструкции и показа учителя
				подвижной игре по	
				инструкции и показу	
				учителя, ориентируясь на	
				поэтапный показ отдельных	
				действий	
21	Упражнения на	1	Выполнение фигурной	Выполняют фигурную	Выполняют фигурную
	укрепление мышц		маршировки.	маршировку за другим	маршировку. Выполняют
	туловища, рук и ног		Выполнение упражнений на	учащимся, ориентируясь на	переноску, передачу мяча
	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		укрепление мышц туловища,	образец выполнения впереди	сидя, лежа в различных
			рук и ног	идущего учащегося.	направлениях. Выполняют
				Выполняют упражнения с	упражнения по показу
				дифференцированной	
				помощью учителя	
22	Упражнения с	1	Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения на
	сопротивлением		элементами единоборств,	равновесие на скамейке:	равновесие на скамейке:
			сохранение равновесия при	повороты с различными	повороты с различными
			движении на скамейке	движениями рук, с хлопками	движениями рук, с хлопками
				под ногой, повороты на	под ногой, повороты на
				носках, прыжки с	носках, прыжки с

				,	
				продвижением вперед ( на	продвижением вперед ( на
				полу), комплекс упражнений	полу), комплекс упражнений с
				с сопротивлением (3-5	сопротивлением
				упражнений)	
23	Упражнения на	1	Выполнение ходьбы «змейкой»,	Выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу
	развитие		«противоходом».	«змейкой», «противоходом».	«змейкой», «противоходом».
	ориентации в		Выполнение упражнений со	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	пространстве		сложенной скакалкой в	упражнений со скакалкой	упражнений со скакалкой.
			различных исходных	меньшее количество раз.	Прыгают через скакалку на
			положениях, прыжки через	Прыгают через скакалку на	месте в равномерном темпе на
			скакалку на двух и одной ноге.	месте в равномерном темпе	двух, одной ноге
				на двух ногах произвольным	произвольным способом
				способом	
24	Повороты направо,	1	Ориентирование в	Выполняют строевые	Выполняют строевые
	налево, кругом		пространстве, сохранение	действия под щадящий счёт.	действия. Выполняют
	(переступанием).		равновесия при движении по	Выполняют перестроение из	перестроение из колонны по
	Упражнения на		скамейке.	колонны по одному в	одному в колонну по два, по
	равновесие		Выполнение перестроений на	колонну по два, по три на	три на месте. Выполняют
			месте.	месте. Выполняют ходьбу по	ходьбу по гимнастической
			Прыжки через скакалку на	гимнастической скамейке с	скамейке с различными
			одной, двух ногах	различными положениями	положениями рук. Прыгают
				рук. Прыгают через скакалку	через скакалку на месте в
				на месте в равномерном	равномерном темпе на двух,
				темпе на двух ногах	одной ноге произвольным
				произвольным способом	способом
25	Лазание по	1	Выполнение корригирующих	Выполняют корригирующих	Выполняют корригирующих
	гимнастической		упражнений на дыхание.	упражнений на дыхание.	упражнений на дыхание.
	стенке вверх-вниз		Выполняют лазание по	Выполняют упражнения в	Выполняют упражнения в
	разноименным		гимнастической стенке	лазание на меньшую высоту.	лазание.
	способом, с		разными способами: ставя ноги	Участвуют в игре по	Играют в подвижную игру
	одновременной			инструкции учителя	после инструкции учителя

	перестановкой руки		на каждую рейку или через		
	и ноги		одну.		
26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	Коррекционная игра Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		заданиях (в паре)	
29	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1-2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.

				T	П
			расстояние до 15 м.	гимнастического коня и	Переносят 2- 3 набивных
			Выполнение прыжка согнув	козла, маты на расстояние до	мячей весом до 5-6 кг.
			ноги через козла, коня в	10 м	Переносят гимнастического
			ширину		коня и козла, маты на
					расстояние до 15 м
31	Упражнения со	1	Выполнение упражнений со	Выполняют упражнения со	Выполняют упражнения со
	скакалками		скакалкой.	скакалкой после обучающей	скакалкой по показу и
			Выполнение прыжковых	помощи учителя. Выполняют	инструкции учителя.
			упражнений с точностью	прыжковые упражнения под	Выполняют прыжковые
			прыжка	контролем учителя	упражнения после инструкции
32	Упражнения для	1	Выполнение построения в	Выполняют построение в	Выполняют построение в
	развития		колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая
	пространственно-		заданное расстояние.	заданное расстояние (по	заданное расстояние. Прыгают
	временной		Выполнение прыжка в длину с	ориентирам). Прыгают в	в длину с места на заданное
	дифференцировки и		места на заданное расстояние	длину с места на заданное	расстояние без
	точности движений		без предварительной отметки.	расстояние с	предварительной отметки.
			Передача набивного мяча сидя,	предварительной отметки.	Передают набивной мяч сидя,
			стоя из одной руки в другую	Передают набивной мяч	стоя из одной руки в другую
			над головой	сидя, стоя из одной руки в	над головой
				другую над головой меньшее	
				количество повторений	
			Лыжная подготог	вка – 16 часов	
33	Техника	1	Беседа о правилах обращения с	Отвечают на вопросы по ТБ	Отвечают на вопросы по
	безопасности и		лыжным инвентарем и техники	на уроках лыжной	прослушанному по ТБ на
	правила поведения		безопасности на занятиях	подготовки, информацию о	уроках лыжной подготовки,
	на уроках лыжной		лыжной подготовкой.	предупреждении травм и	информацию о
	подготовкой		Выполнение упражнения в	обморожений с опорой на	предупреждении травм и
			подготовке к занятию, подбор	наглядность (презентации,	обморожений с опорой на
			лыжного инвентаря	картинки, карточки),	наглядность (презентации,
				участвуют в беседе и	картинки, карточки),
				отвечают на вопросы	участвуют в беседе и отвечают
					на вопросы учителя.

				**************************************	Готоратов и роматиче
				учителя с опорой на	Готовятся к занятию,
				визуальный план.	выбирают лыжи и палки
				Готовятся к занятию,	
				выбирают лыжи и палки по	
				инструкции учителя	
34	Совершенствование	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с	Выполняют построение с
	техники		лыжами у ноги.	лыжами.	лыжами.
	выполнения		Повторение безопасного	Передвигаются в колонне по	Передвигаются в колонне по
	скользящего шага		способа переноски лыж при	одному с лыжами на плече и	одному с лыжами на плече и
	без палок и с		движении в колонне.	под рукой, соблюдая	под рукой, соблюдая
	палками		Одевание лыжного инвентаря.	дистанцию по сигналу	дистанцию по сигналу
			Передвижение на лыжах	учителя.	учителя. Одевают лыжный
			свободным, накатистым шагом	Одевают лыжный инвентарь	инвентарь. Передвигаются по
			без палок и с палками	с помощью учителя	лыжне скользящим шагом
				передвигаются на лыжах	·
				скользящим шагом	
35	Прохождение	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с	Выполняют построение с
	отрезков на время		лыжами у ноги.	лыжами.	лыжами.
	от 200 до 300 м		Повторение безопасного	Передвигаются в колонне по	Передвигаются в колонне по
	, ,		способа переноски лыж при	одному с лыжами на плече и	одному с лыжами на плече и
			движении в колонне.	под рукой, соблюдая	под рукой, соблюдая
			Одевание лыжного инвентаря.	дистанцию по сигналу	дистанцию по сигналу
			Прохождение на лыжах	учителя.	учителя. Одевают лыжный
			отрезков на скорость	Одевают лыжный инвентарь	инвентарь. Выполняют
				с помощью учителя.	попеременный двухшажный
				Осваивают выполнение	ход после инструкции и
36	Прохождение	1		попеременного двухшажного	показа учителя
	отрезков на время			хода (по возможности) после	-
	от 200 до 300 м			инструкции и	
				неоднократного показа	
				учителя (при	
				учителя (при	

37	Одновременный бесшажный ход	1	Освоение способа передвижения одновременного	инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) Смотрят показ с объяснение техники одновременного	Смотрят показ с объяснение техники одновременного
38	Одновременный бесшажный ход	1	бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом	бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности
39	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	Совершенствование способа подъема на лыжах. Выполнение сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой»	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем «лесенкой» по возможности	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами. Выполняют подъем «лесенкой»
40	Поворот махом на месте	1	Освоение способа поворота на лыжах махом. Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах.	Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя.	Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах. Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на
41	Поворот махом на месте	1	Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.	лыжах изученными ходами

				Выполняют передвижения	
				скользящим шагом по лыжне	
				с палками по возможности	
42	Одновременный	1	Освоение способа	Смотрят показ с объяснение	Смотрят показ с объяснение
'2	двухшажный ход	1	передвижения одновременного	техники одновременного	техники одновременного
	двухшижный ход		двухшажного хода на лыжах.	двухшажного хода.	двухшажного хода. Осваивают
			Демонстрация техники	Осваивают технику	технику передвижения
43		1	одновременного двухшажного	передвижения	одновременного двухшажного
43		1	хода. Выполнение	одновременного	хода.
			передвижения одновременным	двухшажного хода (по	Выполняют передвижение
			двухшажным ходом	возможности).	одновременным двухшажным
			двухшажным ходом	Выполняют передвижение	ходом по возможности
				одновременным	ходом по возможности
				двухшажным ходом по	
				возможности	
44	Повороты	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с	Риновидот построзина с
44	1	1	лыжами у ноги.	_	Выполняют построение с
	переступанием в движении		лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в	лыжами.	Лыжами.
	движении		колонне по одному.	Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и	Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и
			колонне по одному. Передвижение по учебному	под рукой, соблюдая	под рукой, соблюдая
			кругу ступающим и	дистанцию по сигналу	дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный
			скользящим шагом.	учителя.	•
			Выполнение упражнения,	Одевают лыжный инвентарь	инвентарь. Выполняют
			демонстрирую уверенное	с помощью учителя.	поворот переступанием в
			отрывание от снега лыжи,	Выполняют повороты на	движении.
			наклон в сторону поворота и	лыжах на месте	
			вперед, сильно отталкиваясь от		
4.5	05	1	лыжи		D. C
45	Обучение	1	Выполнение способа	Осваивают комбинированное	Выполняют комбинированное
	правильному		торможения на лыжах.	торможение лыжами и	торможение лыжами и
	падению при		Освоение техники падения на	палками (по возможности).	палками. Выполняют подъем
			бок	Смотрят показ с объяснение	«лесенкой», «ёлочкой»,

46	прохождении спусков	1	Прохождение дистанции на	технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке Проходят дистанцию без	имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.  Проходят дистанцию без учета времени 1 км
	лыжах за урок до 1 км		лыжах за урок	учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности	времени і км
47	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1		AW HO BOSMOWHOCTA	
48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах( по возможности)	Играют в игры на лыжах
			Спортивные иг	ры- 8 часов	
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания за нарушение игры и судейство.	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев

50	Стойка	1	Ознакомление с основными	Осваивают основные стойки	Осваивают основные стойки
30	волейболиста.	1	стойками волейболиста.	волейболиста, после	волейболиста, после показа
					*
	Перемещения на		Демонстрация основных стоек в	неоднократного показа	учителя. Выполняют
	площадке, передача		волейболе, передачи мяча	учителя, ориентируясь на	упражнения на развитие
	мяча сверху двумя		сверху, снизу.	выполнение стойки	мышц кистей рук и пальцев.
	руками над собой и		Выполнение упражнений на	обучающимися из 2 гр.	Выполняют перемещения на
	передача мяча		развитие мышц кистей рук и	Выполняют упражнения на	площадке. Осваивают и
	снизу двумя руками		пальцев.	развитие мышц кистей рук и	используют игровые умения
	на месте и после		Выполняют перемещение на	пальцев (по возможности).	
	перемещения		площадке игроков в волейболе,	Выполняют перемещения на	
			выполнение приема и передачи	площадке с помощью	
			мяча двумя руками у стены и в	педагога. Осваивают и	
			парах	используют игровые умения	
				(взаимодействие с	
				партнером)	
51	Нижняя прямая	1	Определение способов подачи	Смотрят показ с	Смотрят показ с объяснением
	подача		мяча в волейболе.	объяснением технике	технике правильного
			Освоение техники нижней	правильного выполнения	выполнения нижней прямой
			прямой подачи.	нижней прямой подачи.	подачи. Определяют способы
			Освоение стойки во время	Определяют способы подачи	подачи мяча в волейболе.
			выполнения нижней прямой	мяча в волейболе.	Осваивают техники нижней
			подачи. Демонстрация техники	Осваивают техники нижней	прямой подачи по инструкции
			нижней прямой подачи.	прямой подачи по	учителя.
			Выполнение нижней прямой	инструкции учителя.	Выполняют стойку во время
			подачи	Выполняют стойку во время	нижней прямой подачи по
				нижней прямой подачи по	неоднократной.
				неоднократной инструкции и	Выполнение нижней прямой
				показу учителя.	подачи
				Выполнение нижней прямой	
				подачи по инструкции	
				учителя и ориентируясь на	
				j iii i sin ii opnoii inpynob iid	

				образец выполнения	
				-	
	П	1	C C	обучающимися из 2 группы	T.
52	Прыжки с места и с	1	Сочетание работу рук, ног в	Прыгают вверх с места и с	Прыгают вверх с места и с
	шага в высоту и		прыжках у сетки.	шага, у сетки (1-2 серии	шага, у сетки.
	длину (2-3 серии		Закрепление правил перехода	прыжков по 5-5 прыжков за	Выполняют переход по
	прыжков по 5-10		по площадке.	урок.	площадке, играют в учебную
	прыжков за урок).		Выполнение игровые действий	Выполняют переход по	игру
	Учебная игра в		соблюдая правила игры	площадке, играют в учебную	
	волейбол			игру ( по возможности)	
53	Правила игры в	1	Ознакомление с простейшими	Отвечают на вопросы по	Отвечают на вопросы по
	футбол.Правила		правилами игры футбол,	прослушанному материалу с	прослушанному материалу с
	соревнований.		наказаниями при нарушениях	опорой на визуальный план	опорой на визуальный план (с
			правил.	(с использованием системы	использованием системы
			Ознакомление с атрибутикой	игровых, сенсорных	игровых, сенсорных
			игры.	поощрений.	поощрений.
			Ознакомление с основной	Осваивают простейшие	Осваивают простейшие
			стойкой футболиста.	правила игры в футбол,	правила игры, запоминают
			Выполнение упражнений на	запоминают названия	названиянаказаний при
			развитие мышц кистей рук и	наказаний при нарушении	нарушении игры.
			пальцев.	игры, с неоднократным	Осваивают основную стойку
			Выполнение упражнений в	повторениемназваний	по инструкции учителя.
			отбивание и жонглирование	учителем.	Выполняют
			мяча.	Осваивают основную стойку	упражнения на развитие
				футболиста по инструкции	мышц кистей рук и пальцев.
				учителя. Выполняют	Выполняют жонглирование и
				упражнения на развитие	отбивания мяча с
				мышц ног (по	соблюдением основной
				возможности).	стойки.
				Выполняют жонглирование	
				и отбивания мяча по	
				возможности.	

54	Техника ведения	1	Жонглирование футбольны	Выполняют прием и	Выполняют прием и передачу
	мяча то одной, то	-	мячом, выполнение отбивания	передачу мяча по	мяча.
	другой ногой		мяча правой, левой ногой,	возможности.	Дифференцируют
	Ar 7		передвижение, выполнение	Дифференцируют	разновидности ударов
			ударов со стандартных	разновидности ударов (по	F
			положений	возможности)	
55	Правильная стойка	1	Определение названия	Выполняют правильную	Выполняют правильную
	футболиста,		передачи. Выполнение	стойку футболиста и	стойку футболиста и
	техникакороткой и		передачи мяча, принимая	передачумяча (по	передачу мяча.
	длинной передачи		правильное исходное	возможности).	Дифференцируют
	мяча		положение	Дифференцируют	разновидности передач
				разновидности передач	
				(повозможности)	
	Техника передачи	1	Повторение техники передачи	Выполняют прием и	Выполняют передачу и
	и ростановки мяча		и остановки мяча. Выполнение	остановку (по	остановку мяча.Принимают
	1		правильной стойки футболиста	возможности).Осваивают	правильную стойку
				стойку футболиста	футболиста.
56	Правила	1	Ознакомление с правилами	Рассматривают	Рассматривают видеоматериал
	соревнований по		соревнований по футболу.	видеоматериал по теме.	по теме «Правила
	футболу		Одиночная игра	«Правила соревнований по	соревнований футболлу».
	Учебная игра в		Концентрирование внимания во	футболу» с помощью	Играют в
	футбол		время игры.	учителя.	одиночные игры
			_	Играют в одиночные игры(	_
				по возможности)	
			Легкая атлетик	ra – 12 часов	
57	Бег на короткую	1	Выполнение ходьбы группами	Выполняют ходьбу группами	Выполняют эстафетный бег
	дистанцию		наперегонки.	наперегонки. Выполняют	(по кругу 60 м) с правильной
			Выполнение перепрыгивания	перепрыгивания через	передачей эстафетной
			через набивные мячи	набивные мячи (расстояние	палочки.
			Выполнение бега с высокого	80-100см, длина 4 метра).	Выполняют перепрыгивания
			старта, стартовый разбега и	Выполняют бег с высокого	через набивные мячи
			старта из различных исходных	старта, стартовый разбега и	(расстояние 80-100см, длина 5
			положений.		метров). Выполняют бег с

T				ı
		Выполнение метания мяча в	старта из различных	низкого старта, стартовый
		пол на дальность отскока		разбега и старта из различных
			Выполняют метание мяча в	исходных положений.
			пол на дальность отскока	Выполняют метание мяча в
				пол на дальность отскока
Бег на среднюю	1	Выполнение ходьбы на	Проходят отрезки от 100 до	Проходят отрезки от 100 до
дистанцию (300 м)		отрезках от 100 до 200 м.	200 м. Выполняют	200 м. Выполняют кроссовый
		Выполнение бега на среднюю	кроссовый бег на дистанцию	бег на дистанцию 300м.
		дистанцию.	200м.	Выполняют метание малого
		Выполнение метания малого	Выполняют метание малого	мяча на дальность с 3 шагов
		мяча на дальность с места	мяча на дальность с места	разбега (коридор 10м)
		(коридор 10 м)	(коридор 10м)	
Прыжок в длину с	1	Выполнение бега 60 м с	Бегут 60 м с ускорением и на	Бегут 60 м с ускорением и на
полного разбега		ускорением и на время.	время. Выполняют прыжок в	время. Выполняют прыжок в
•			длину с 3-5 шагов разбега.	длину с полного разбега.
П	1		Выполняют метание на	Выполняют метание на
1	1		дальность из-за головы через	дальность из-за головы через
полного разоега		Выполнение метания на	плечо с 4-6 шагов разбега	плечо с 4-6 шагов разбега
		дальность из-за головы через	•	1
		плечо с 4-6 шагов разбега		
Толкание набивного	1	Выполнение упражнений в	Выполняют прыжок в длину	Выполняют прыжок в длину с
мяча весом до 2-3		подборе разбега для прыжков в	с 3-5 шагов разбега. Смотрят	полного разбега.
кг с места на		длину.	показ с объяснением техники	Смотрят показ с объяснением
дальность		Толкание набивного мяча на	толкания набивного мяча	техники толкания набивного
		дальность	весом до 2 кг.	мяча весом до 2 кг.
			Толкают набивной мяч	Толкают набивной мяч весом
			меньшее количество раз	до 3 кг
Метание	1	Выполнение бега на дистанции	Выполнение бега на	Выполнение бега на
теннисного мяча на		30 м (3-6 раза) за урок, на 60м –	дистанции 30 м (2-3 раза) за	дистанции 40 м (3-6 раза) за
дальность с полного			` 1	урок, на 30м – 3 раза.
' '		_	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	Выполняют прыжок в длину с
10 м			с 3-5 шагов разбега.	полного разбега. Выполняют
	Прыжок в длину с полного разбега Прыжок в длину с полного разбега Прыжок в длину с полного разбега Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору	Прыжок в длину с полного разбега  Прыжок в длину с полного разбега  Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность  Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору	Бег на среднюю дистанцию (300 м)  Прыжок в длину с полного разбега  Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность  Метание  Теннисного мяча на дальность с места на дальность с полного разбега по коридору  Петание  Теннисного мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега для прыжков в длину.  Толкание набивного мяча на дальность  Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность  Метание  Теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору  Толкание бега на дистанции зо м (3-6 раза) за урок, на 60м — 3 раза.	Прыжок в длину с полного разбега  Толкание набивного мяча на дальность из за головы через плечо с 4-6 шагов разбега то коридорт в длину.  Толкание набивного мяча на дальность в длину в

63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м)
64	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на
65	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	на дальность в коридор 10 м	дальность с места (коридор 10 м)	дальность с места (коридор 10 м)
66	Эстафета 4*30 м	1	Выполнение специальнобеговых упражнений.	Демонстрируют выполнение специально- беговых	Выполняют специально- беговые упражнения.
67	Эстафета 4*30 м	1	Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Пробегают эстафету (4 * 30 м)
68	Кроссовый бег до 500 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс.

	<b>№</b> Тема предмета	У программное содержание	Дифференциация видов деятельности					
No			Программное содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень			
	Легкая атлетика– 8 часов							
1	Инструктаж по техники	1	Беседа о правилах техники	Слушают инструктаж о	Слушают инструктаж о			

	безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя		безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель	правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе
3	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. 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	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	Осваивают специально- беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют специально- беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность
6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально- беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1 кг)	Выполняют специально- беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)

8	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции,	Выполняют специально- беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается	Выполняют специально- беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на
			распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность
			Спортивные игры	– 10 часов	,
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правилами игры, правилами	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя
			судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра на броски и передачи мяча.		

10	Стойка баскетболиста.	1	Совершенствование стойки	Выполняют стойку	Выполняют стойку
	Передача мяча двумя		баскетболиста. Выполнение	баскетболиста после показа	баскетболиста. Выполняют
	руками от груди в парах		ведение меча в движении.	и инструкции учителя.	ведение мяча в движении.
	с продвижением вперед		Выполнение передачи мяча	Выполняют ведение мяча в	Выполняют остановки по
			двумя руками от груди с	движении ориентируясь на	сигналу учителя, выполняют
			шагом навстречу друг	образец выполнения	повороты на месте с мячом в
			другу.	обучающимися 2 группы.	руках, передают и ловят мяч
			Совершенствуют ловлю	Выполняют остановки по	двумя руками от груди в
			мяча двумя руками с	сигналу учителя,	парах (на основе образца
			последующим ведением и	выполняют повороты на	учителя).
			остановкой. Выполнение	месте с мячом в руках,	Ведут мяч одной рукой на
			ведения мяча на месте и в	передают и ловят мяч	месте и в движении шагом
			движении	двумя руками от груди в	по инструкции учителя
				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	
				более сильной группы	
11	Ведение мяча с обводкой	1	Совершенствование	Выполняют технику	Выполняют технику ведения
	препятствий		техники ведения мяча.	ведения мяча после	мяча после показа учителя.
			Выполнение передвижений	неоднократного показа	Выполняют передвижение
			без мяча, остановку шагом.	учителем и ориентируюсь	без мяча, остановку шагом.
			Выполнение ведения мяча с	образец выполнения	Выполняют ведение мяча с
			обводкой условных	обучающимися более	обводкой условных
			противников.	сильной группы.	противников

			Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
12	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с 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	Выполняют 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
13	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. 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

14	Родойбод Провида меже	1	Беседа по ТБ на занятиях	Отранают на ранкази на	Отранают на почта ст. на
14	Волейбол. Правила игры, наказания наказания за	1		Отвечают на вопросы по	Отвечают на вопросы по
1			спортивными играми.	прослушанному материалу,	прослушанному материалу.
	нарушение игры и		Беседа об основных	с опорой на визуальный	Осваивают простейшие
	судейство.		средствах и правилах	план (с использованием	правила игры в волейболе,
			закаливания организма.	системы игровых,	запоминают названия
			Осваивают простейшие	сенсорных поощрений).	наказаний при нарушении
			правилам игры в волейбол,	Осваивают простейшие	игры.
			правилами судейства,	правила игры в волейболе,	Выполняют упражнения на
			наказаниями при	запоминают названия	развитие мышц кистей рук и
			нарушениях правил игры.	наказаний при нарушении	пальцев.
			Выполнение упражнений	игры, с неоднократным	
			на развитие мышц кистей	повторением названий	
			рук и пальцев.	учителем.	
				Выполняют упражнения на	
				развитие мышц кистей рук	
				и пальцев (по возможности)	
15	Стойка волейболиста.	1	Совершенствование	Выполняют основную	Осваивают основную стойку
	Перемещения на		основной стойки	стойку волейболиста, после	волейболиста, после показа
	площадке, передача мяча		волейболиста.	неоднократного показа	учителя. Выполняют
	сверху двумя руками над		Выполнение основной	учителя, ориентируясь на	упражнения на развитие
	собой и передача мяча		стойки в волейболе,	выполнение стойки	мышц кистей рук и пальцев.
	снизу двумя руками на		передачи мяча сверху,	обучающимися из образец	Выполняют перемещения на
	месте и после		снизу.	выполнения обучающимися	площадке. Осваивают и
	перемещения.		Выполнение упражнений	более сильной группы.	используют игровые умения
			на развитие мышц кистей	Выполняют упражнения на	
			рук и пальцев.	развитие мышц кистей рук	
			Выполняют перемещение	и пальцев (по	
			на площадке игроков в	возможности). Выполняют	
			волейболе, выполнение	перемещения на площадке	
			приема и передачи мяча	с помощью педагога.	
			двумя руками у стены и в	Осваивают и используют	
1			парах	игровые умения	

				(взаимодействие с	
16	Нижняя прямая подача	1	Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи	партнером)  Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи
17	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Выполнение правил перехода по площадке. Выполнение игровые	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок. Выполняют переход по	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. 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). Учебная игра в волейбол	1	действий соблюдая правила игры	площадке, играют в учебную игру ( по возможности)	

			Гимнастика - 14	4 часов	
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. 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

21	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». 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
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. 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	1	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	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув	Выполняют наскок в стойку	Выполняют опорный
27	Опорный прыжок	1	ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)	прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. 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. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.

29	Упражнения со	1	Выполнение упражнений со	Выполняют упражнения со	Выполняют упражнения со
	скакалками		скакалкой.	скакалкой после	скакалкой по показу и
			Выполнение прыжковых	обучающей помощи	инструкции учителя.
			упражнений с точностью	учителя. Выполняют	Выполняют прыжковые
			прыжка	прыжковые упражнения	упражнения после
			_	под контролем учителя	инструкции
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с	Выполняют упражнения с
			гантелями.	гантелями меньшее	гантелями. Выполняют
			Выполнение прыжковых	количество повторений.	прыжковые упражнения
			упражнений с точностью	Выполняют прыжковые	после инструкции
			прыжка	упражнения под контролем	
				учителя	
31	Упражнения для	1	Выполнение построения в	Выполняют построение в	Выполняют построение в
	развития		колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая
	пространственно-		заданное расстояние.	заданное расстояние (по	заданное расстояние.
	временной		Выполнение прыжка в	ориентирам). Прыгают в	Прыгают в длину с места на
	дифференцировки и		длину с места на заданное	длину с места на заданное	заданное расстояние без
	точности движений		расстояние без	расстояние с	предварительной отметки.
32	Упражнения для	1	предварительной отметки.	предварительной отметки.	Передают набивной мяч
	развития		Передача набивного мяча	Передают набивной мяч	сидя, стоя из одной руки в
	пространственно-		сидя, стоя из одной руки в	сидя, стоя из одной руки в	другую над головой
	временной		другую над головой	другую над головой	
	дифференцировки и			меньшее количество	
	точности движений			повторений	
	,		Лыжная подготовка		
33	Техника безопасности и	1	Беседа о правилах	Смотрят показ с	Смотрят показ с
	правила поведения на		обращения с лыжным	объяснением безопасного	объяснением безопасного
	уроках лыжной		инвентарем и техники	передвижения с лыжами	передвижения с лыжами под
	подготовкой		безопасности на занятиях	под рукой и на плече.	рукой и на плече.
	Совершенствование		лыжной подготовкой.	Совершенствуют технику	Совершенствуют технику
	одновременного		Выполнение строевых	выполнения строевых	выполнения строевых
	бесшажного хода		действий с лыжами.	команд и приемов.	команд и приемов.

			Б		
			Беседа о технике	Смотрят показ с	Смотрят показ с
			безопасности во время	объяснением техники	объяснением техники
			передвижений с лыжами	одновременного	одновременного бесшажного
			под рукой и на плече.	бесшажного хода и	хода и выполняют
			Передвижение скользящим	выполняют передвижение	передвижение на лыжах
			шагом по лыжне.	на лыжах	
			Освоение техники		
			одновременного		
			бесшажного хода		
34	Одновременный	1	Закрепление способа	Передвигаются	Передвигаются
	двухшажный ход		передвижения	попеременным	попеременным двухшажным
			попеременным	двухшажным и	и одновременного
			двухшажным ходом на	одновременного	бесшажного ходом. Смотрят
			лыжах.	бесшажного ходом.	показ с объяснением техники
			Передвижение	Смотрят показ с	одновременного
35	Одновременный	1	одновременным	объяснением техники	двухшажного хода и
	двухшажный ход		бесшажным ходом.	одновременного	выполняют передвижение на
			Освоение техники	двухшажного хода и	лыжах
			одновременного	выполняют передвижение	
			двухшажного хода	на лыжах	
36	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа	Выполняют поворот махом	Выполняют поворот махом
37	Поворот махом на месте	1	передвижения на лыжах.	на месте на лыжах по	на месте на лыжах.
	_		Выполнение поворота	инструкции и показа	Выполняют передвижение на
			махом на лыжах.	учителя.	лыжах изученными ходами
			Передвижение	Передвигаются	
			попеременным и	попеременным и	
			одновременным	одновременным	
			двухшажным ходом	бесшажным ходом по	
			-	возможности	
38	Комбинированное	1	Освоение способа	Смотрят показ с	Смотрят показ с объяснение
	торможение лыжами и		торможения на лыжах.	объяснение техники	техники выполнения
	палками		Передвижение	выполнения торможения.	торможения. Выполняют

39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	попеременным и одновременным двухшажным ходом	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	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. 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 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа	Выполняют поворот махом на месте на лыжах.

44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	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: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	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	1	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	1			
			Спортивные игры	- 8 часов	
49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Беседа по ТБ, санитарногигиенические требования к занятиям спортивными играми. 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). 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  Техника отбивания мяча над столом, за ним и	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение  Повторение техники отбивания мяча.	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности) Выполняют отбивание мяча ( по	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач  Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную
	дальше от него		Выполнение правильной стойки теннисиста	возможности).Осваивают стойку теннисиста	стойку теннисиста
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. 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. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи

				ориентируясь на образец	
				выполнения обучающимися	
				из более сильной группы	
54	Передача мяча сверху и	1	Совершенствование	Принимают и передают мяч	Принимают и передают мяч
	снизу двумя руками		техники выполнения	сверху и снизу в парах на	сверху и снизу в парах после
	после перемещений		передачи мяча сверху и	месте	перемещений
			снизу двумя руками после		
			перемещений		
55	Прием и передача мяча	1	Выполнение приема и	Выполняют прием и	Выполняют прием и
	над собой сверху и снизу		передачи мяча над собой	передача мяча над собой	передача мяча над собой
			сверху и снизу	сверху и снизу.	сверху и снизу
56	Прыжки с места и с шага	1	Сочетание работу рук, ног в	Прыгают вверх с места и с	Прыгают вверх с места и с
	в высоту и длину (2-3		прыжках у сетки.	шага, у сетки (1-2 серии	шага, у сетки.
	серии прыжков по 5-10		Закрепление правил	прыжков по 5-5 прыжков за	Выполняют переход по
	прыжков за урок).		перехода по площадке.	урок).	площадке, играют в учебную
	Учебная игра в волейбол		Выполнение игровые	Выполняют переход по	игру
	_		действий соблюдая правила	площадке, играют в	
			игры	учебную игру ( по	
				возможности)	
			Легкая атлетика -	- 12 часов	
57	Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение ходьбы	Выполняют ходьбу	Выполняют эстафетный бег
			группами наперегонки.	группами наперегонки.	(по кругу 60 м) с правильной
			Выполнение	Выполняют	передачей эстафетной
			перепрыгиваний через	перепрыгивания через	палочки.
			набивные мячи	набивные мячи (расстояние	Выполняют перепрыгивания
			Выполнение бега с	80-100см, длина 4 метра).	через набивные мячи
			высокого старта, стартовый	Выполняют бег с высокого	(расстояние 80-100см, длина
			разбега и старта из	старта, стартовый разбега и	5 метров). Выполняют бег с
			различных исходных	старта из различных	низкого старта, стартовый
			положений.	исходных положений.	разбега и старта из
			Выполнение метания мяча	Выполняют метание мяча в	различных исходных
			в пол на дальность отскока	пол на дальность отскока	положений.

58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	через плечо с 4-6 шагов разбега	insie to e i o marob pasoera
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. 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. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.

62	Mamazzzza	1	D	D	D
63	Метание теннисного	1	Выполнение упражнений в	Выполняют прыжок в	Выполняют прыжок в длину
	мяча на дальность с		подборе разбега для	длину с 3-5 шагов разбега.	с полного разбега.
	полного разбега по		прыжков в длину.	Выполняют метание малого	Выполняют метание малого
	коридору 10 м		Метание теннисного мяча	мяча на дальность с места (	мяча на дальность с полного
			на дальность с полного	коридор 10 м)	разбега (коридор 10 м)
			разбега по коридору 10 м		
64	Ходьба на скорость 15-	1	Ходьба на скорость 15-20	Идут на скорость 10-15	Идут на скорость 15-20 мин.
	20 мин. в различном		мин. в различном темпе с	мин. в различном темпе с	в различном темпе с
	темпе с изменением шага		изменением шага.	изменением шага.	изменением шага.
65	Ходьба на скорость 15-	1	Метание мяча с полного	Осваивают метание малого	Выполняют метание малого
	20 мин. в различном		разбега на дальность в	мяча на дальность с места	мяча на дальность с места
	темпе с изменением шага		коридор 10 м	(коридор 10 м)	(коридор 10 м)
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-	Демонстрируют	Выполняют специально-
	_		беговых упражнений.	выполнение специально-	беговые упражнения.
			Освоение техники передачи	беговых упражнений.	Пробегают эстафету (4 * 60
			эстафетной палочки.	Выполняют эстафетный бег	M)
			Выполнение эстафетного	с этапами до 30 м	,
			бега		
67	Кроссовый бег до 1500м	1	Выполнение	Демонстрируют	Выполняют специальные
			специальныхбеговых	выполнение	беговые упражнения.
			упражнений.	специальных беговых	Бегуткросс на
			Закрепление тактики	упражнений. Бегут кросс	дистанции 2 км
			бега надлинной	на дистанции 1,5 км	
			дистанции.		
68	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют комплекс
			специально-беговых	комплекс	общеразвивающих
			упражнений.	общеразвивающих	упражнений.Выполняют
			Освоение техники	упражнений.	специально-
			передачиэстафетной	Демонстрируют	беговые упражнения.
			палочки.	выполнение специально-	Пробегают эстафету (4 * 60 м)
			Выполнение	беговых упражнений.	Tipoociaioi seiapeiy (+ 00 m)
			эстафетного бега	Выполняют эстафетный	
				бег сэтапами до 30 м	
				оег сэтанами до 30 м	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 классс

	Тема	-B0	Программное	Дифференциация в	идов деятельности
No	предмета	Кол-во	содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень
			Легкая атлетика	1-8 часов	
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе

	Г	1	D C	D C	D C
3	Бег с переменной	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с	Выполняют ходьбу с
	скоростью до 5 мин		заданиями.	заданиями. Выполняют бег с	заданиями. Выполняют бег с
			Выполнение бега легко и	переменной скоростью до 4	переменной скоростью до 5
			свободно, не задерживая	мин.	мин. Выполняют прыжок в
			дыхание.	Выполняют прыжок в высоту	высоту с разбега способом
			Выполнение прыжка в высоту	с разбега способом	«перешагивание»
			с разбега способом	«перешагивание»	
			«перешагивание»		
4	Запрыгивание на	1	Выполнение бега на отрезке	Выполняют бег на отрезке 30	Выполняют бег на отрезке 30м
	препятствие высотой		30м с ускорением	м без ускорения.	с ускорением
	до 50-60 см		Выполнение запрыгивания на	Запрыгивают и спрыгивают с	Запрыгивают на препятствие
			препятствие.	препятствия до 50 см.	высотой 60 см.
			Выполнение метания мяча на	Выполняют метания мяча на	Выполняют метания мяча на
			дальность из-за головы через	дальность из-за головы через	дальность из-за головы через
			плечо	плечо с места	плечо с 4-6 шагов с разбега
5	Бег на отрезках до 60	1	Освоение названий беговых	Выполняют различные виды	Выполняют различные виды
	м. Беговые		упражнений и	ходьбы. Выполняют комплекс	ходьбы. Выполняют комплекс
	упражнения		последовательности их	общеразвивающих	общеразвивающих упражнений.
			выполнения.	упражнений. Выполняют	Выполняют специально -
			Выполнение беговых	специально - беговые	беговые упражнения, бегут с
			упражнений.	упражнения, бегут с	ускорением на отрезках до 60 м
			Выполнение быстрого бега на	ускорением на отрезках до 60	-2-3 раза
			отрезке 60м.	м -1 раз	
6	Метание набивного	1	Выполнение специально-	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне
	мяча (2-3 кг) двумя		беговых упражнений.	по одному (на носках, на	по одному разными способами
	руками снизу, из-за		Выполнение бега 60 м с	пятках). Выполняют	(на носках, на пятках).
	головы, через голову		ускорением и на время.	комплекс общеразвивающих	Выполняют комплекс
			Выполнение броска набивного	упражнений. Выполняют	общеразвивающих упражнений.
			мяча, согласовывая движения	метание набивного мяча	Выполняют метание набивного
			рук и туловища Метание мяча	снизу	мяча из различных исходных
			на дальность		положений

	Б	- 1	Ъ	D	[D
7	Бег на короткую	1	Выполнение специально-	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне
	дистанцию (60-80 м) с		беговых упражнений.	по одному (на носках, на	по одному (на носках, на
	низкого старта		Освоение понятия низкий	пятках). Выполняют комплекс	пятках, перекатом с пятки на
			старт.	общеразвивающих	носок, с выпадом). Выполняют
			Демонстрирование техники	упражнений.	комплекс общеразвивающих
			стартового разгона,	Смотрят демонстрацию	упражнений. Смотрят
			переходящего в бег по	техники выполнения низкого	демонстрацию техники
			дистанции. Выполнение	старта. Выполняют технику	выполнения низкого старта.
			броска набивного мяча,	стартового разгона,	Выполняют технику стартового
			согласовывая движения рук и	переходящего в бег по	разгона, переходящего в бег по
			туловища	дистанции 60 м	дистанции 80 м
8	Бег на средние	1	Выполнение специальных	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне
	дистанции (300 м)		беговых упражнений.	по одному (на носках, на	по одному (на носках, на
			Выполнение бега на средние	пятках). Выполняют комплекс	пятках, перекатом с пятки на
			дистанции, распределяя свои	общеразвивающих	носок, с выпадом). Выполняют
			силы в беге на дистанции.	упражнений.	комплекс общеразвивающих
			Метание мяча на дальность	Выполняют специальные	упражнений. Выполняют
				беговые упражнения.	специальные беговые
				Выполняют кроссовый бег до	упражнения. Выполняют
				300 м (допускается смешанное	кроссовый бег на дистанцию до
				передвижение).	300 м (девочки) и на 500 м
				Метают мяч на дальность	(мальчики).
					Метают мяч на дальность
			Спортивные иг	ры – 10 часов	
9	Передача мяча двумя	1	Выполнение стойки	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне
	руками от груди в		баскетболиста.	по одному (на носках, на	по одному (на носках, на
	парах с продвижением		Передачи мяча двумя руками	пятках). Выполняют комплекс	пятках, перекатом с пятки на
	вперед		от груди с шагом навстречу	общеразвивающих	носок, с выпадом). Выполняют
			друг другу.	упражнений.	комплекс общеразвивающих
			Выполнение ведения мяча на	Отрабатывают стойку	упражнений.
			месте и в движении	баскетболиста.	Отрабатывают стойку
					·

10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1		Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя	баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках,
				руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом	передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом

14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места,	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с
			демонстрирование элементов техники баскетбола	руками и бросают мяч в корзину двумя руками от	продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя
				груди с места после инструкции учителя	руками от груди с места
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча Броски мяча в	1	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбиранию мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим
	корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча			броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо	броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.

10	T-2 -		1	ب	ا ہ
18	Комбинации из		правилам	Принимают участие в учебной	Принимают участие в учебной
	основных элементов			игре	игре
	техники перемещений				
	и владении мячом.				
	Учебная игра по				
	упрощенным				
	правилам				
			Гимнастика	- 14 часов	
19	Перестроение из	1	Выполнение строевых	Выполняют строевые	Выполняют строевые действия.
	колонны по одному в		действий согласно расчету и	действия под щадящий счёт.	Сочетают ходьбу и бег в
	колонну по два на		команде.	Сочетают ходьбу и бег в	колонне. Выполняют
	месте.		Освоение перестроения из	колонне.	упражнения со скакалкой.
			колонны по одному в колонну	Выполняют упражнения со	Прыгают через скакалку на
			по два и по три на месте.	скакалкой. Прыгают через	месте в равномерном темпе на
			Тренировочные упражнения	скакалку на месте в	двух, одной ноге произвольным
			сочетание ходьбы и бега в	равномерном темпе на двух	способом
			колонне. Выполнение	ногах произвольным способом	CHOCOOM
			упражнений со скакалкой.	погах произвольным спосооом	
			Выполнение прыжков через		
			скакалку на месте в		
			равномерном темпе		
20	Породожи иондоро	1		Division and and a	Вина нидот отпорила найотрид
20	Повороты направо,	1	Ориентирование в	Выполняют строевые действия под щадящий счёт.	Выполняют строевые действия.
	налево, кругом		пространстве, сохранение		Выполняют перестроение из
	(переступанием).		равновесия при движении по	Выполняют перестроение из	колонны по одному в колонну
	Упражнения на		скамейке.	колонны по одному в колонну	по два, по три на месте.
	равновесие		Выполнение перестроений на	по два, по три на месте.	Выполняют ходьбу по
			месте.	Выполняют ходьбу по	гимнастической скамейке с
			Прыжки через скакалку на	гимнастической скамейке с	различными положениями рук.
			одной, двух ногах	различными положениями	Прыгают через скакалку на
				рук. Прыгают через скакалку	месте в равномерном темпе на
				на месте в равномерном темпе	двух, одной ноге произвольным
				на двух ногах произвольным	способом
				способом	

	1			T_	_
21	Упражнения на	1	Выполнение строевых	Выполняют строевые команды	Выполняют строевые команды
	преодоление		действий и команд.	и действия под щадящий счёт.	и действия. Изменяют скорость
	сопротивления		Тренировочные упражнения	Изменяют скорость	передвижения при ходьбе/ беге.
			на изменение скорости	передвижения при ходьбе/	Выполняют упражнений на
			передвижения при ходьбе/	беге. Выполняют упражнений	преодоление сопротивления
			беге.	на преодоление	
			Выполнение упражнений на	сопротивления меньшее	
			преодоление сопротивления	количество раз	
22	Упражнения на	1	Выполнение ходьбы	Выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу «змейкой»,
	развитие ориентации		«змейкой», «противоходом».	«змейкой», «противоходом».	«противоходом». Выполняют
	в пространстве		Выполнение упражнений со	Выполняют комплекс	комплекс упражнений со
			сложенной скакалкой в	упражнений со скакалкой	скакалкой. Прыгают через
			различных исходных	меньшее количество раз.	скакалку на месте в
			положениях, прыжки через	Прыгают через скакалку на	равномерном темпе на двух,
			скакалку на двух и одной ноге.	месте в равномерном темпе на	одной ноге произвольным
				двух ногах произвольным	способом
				способом	
23	Упражнения на	1	Выполнение фигурной	Выполняют фигурную	Выполняют фигурную
	укрепление мышц		маршировки.	маршировку за другим	маршировку. Выполняют
	туловища, рук и ног.		Выполнение упражнений на	обучающимися, ориентируясь	переноску, передачу мяча сидя,
			укрепление мышц туловища,	на образец выполнения	лежа в различных
			рук и ног	впереди идущего. Выполняют	направлениях. Выполняют
				упражнения с	упражнения по показу
				дифференцированной	
				помощью учителя	

			- ::	-	-
24	Упражнения с	1	Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения на
	сопротивлением		элементами единоборств,	равновесие на скамейке:	равновесие на скамейке:
			сохранение равновесия при	повороты с различными	повороты с различными
			движении на скамейке	движениями рук, с хлопками	движениями рук, с хлопками
				под ногой, повороты на	под ногой, повороты на носках,
				носках, прыжки с	прыжки с продвижением вперед
				продвижением вперед ( на	( на полу), комплекс
				полу), комплекс упражнений с	упражнений с сопротивлением
				сопротивлением (3-5	
				упражнений)	
25	Упражнения с	1	Согласование движения палки	Выполняют 4-6 упражнений с	Составляют и демонстрируют
	гимнастическими		с движениями туловища, ног.	гимнастической палкой.	комбинацию на скамейке.
	палками		Составление и выполнение	Выполняют доступные	Выполняют упражнения с
			комбинации на скамейке	упражнения на равновесие	гимнастической палкой
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув	Выполняют наскок в стойку	Выполняют опорный прыжок
			ноги через козла, коня в	на коленях. Преодолевают	ноги врозь через козла, коня в
			ширину. Преодоление	несколько препятствий с	ширину с помощью учителя.
			нескольких препятствий	помощью учителя ( по	Преодолевают несколько
27	Опорный прыжок	1	различными способами	возможности)	препятствий
	_ •				
28	Vпражнения для	1	Переноска 2- 3 набивных	Выполняют наскок в стойку	Выполняют опорный прыжок
	_	•			
	= = =		* *	-	1 - 1
	inpublishion ocumen		1 -		impinity c nontolique y intern.
27	Опорный прыжок Упражнения для формирования правильной осанки	1	нескольких препятствий	помощью учителя ( по	Преодолевают несколько

	I				
			расстояние до 15 м.	гимнастического коня и козла,	Переносят 2- 3 набивных мячей
			Выполнение прыжка согнув	маты на расстояние до 10 м.	весом до 7-8 кг. Переносят
			ноги через козла, коня в		гимнастического коня и козла,
			ширину.		маты на расстояние до 15 м.
29	Упражнения со	1	Выполнение упражнений со	Выполняют упражнения со	Выполняют упражнения со
	скакалками		скакалкой.	скакалкой после обучающей	скакалкой по показу и
			Выполнение прыжковых	помощи учителя. Выполняют	инструкции учителя.
			упражнений с точностью	прыжковые упражнения под	Выполняют прыжковые
			прыжка	контролем учителя	упражнения после инструкции
30	Упражнения с	1	Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с	Выполняют упражнения с
	гантелями		гантелями.	гантелями меньшее	гантелями. Выполняют
			Выполнение прыжковых	количество повторений.	прыжковые упражнения после
			упражнений с точностью	Выполняют прыжковые	инструкции
			прыжка	упражнения под контролем	
				учителя	
31	Упражнения для	1	Выполнение построения в	Выполняют построение в	Выполняют построение в
	развития		колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая
	пространственно-		заданное расстояние.	заданное расстояние (по	заданное расстояние. Прыгают
	временной		Выполнение прыжка в длину с	ориентирам). Прыгают в	в длину с места на заданное
	дифференцировки и		места на заданное расстояние	длину с места на заданное	расстояние без
	точности движений		без предварительной отметки.	расстояние с предварительной	предварительной отметки.
			Передача набивного мяча	отметки.	Передают набивной мяч сидя,
32	Упражнения для	1	сидя, стоя из одной руки в	Передают набивной мяч сидя,	стоя из одной руки в другую
	развития		другую над головой	стоя из одной руки в другую	над головой
	пространственно-			над головой меньшее	
	временной			количество повторений	
	дифференцировки и				
	точности движений				

	Лыжная подготовка – 16 часов						
33	Совершенствование	1	Выполнение строевых	Смотрят показ с объяснением	Смотрят показ с объяснением		
	одновременного		действий с лыжами.	безопасного передвижения с	безопасного передвижения с		
	бесшажного хода		Беседа о технике безопасности	лыжами под рукой и на плече.	лыжами под рукой и на плече.		
			во время передвижений с	Совершенствуют технику	Совершенствуют технику		
			лыжами под рукой и на плече.	выполнения строевых команд	выполнения строевых команд и		
			Передвижение скользящим	и приемов.	приемов.		
			шагом по лыжне.	Смотрят показ с объяснением	Смотрят показ с объяснением		
			Освоение техники	техники одновременного	техники одновременного		
			одновременного бесшажного	бесшажного хода и	бесшажного хода и выполняют		
			хода	выполняют передвижение на	передвижение на лыжах		
				лыжах			
34	Одновременный	1	Закрепление способа	Передвигаются попеременным	Передвигаются попеременным		
	двухшажный ход		передвижения попеременным	двухшажным и	двухшажным и		
			двухшажным ходом на лыжах.	одновременным бесшажным	одновременным бесшажным		
			Передвижение	ходом. Смотрят показ с	ходом. Смотрят показ с		
35	Одновременный	1	одновременным бесшажным	объяснением техники	объяснением техники		
	двухшажный ход		ходом.	одновременного двухшажного	одновременного двухшажного		
	-		Освоение техники	хода и выполняют	хода и выполняют		
			одновременного двухшажного	передвижение на лыжах	передвижение на лыжах		
			хода				
36	Поворот махом на	1	Закрепление способа	Выполняют поворот махом на	Выполняют поворот махом на		
	месте		передвижения на лыжах.	месте на лыжах по инструкции	месте на лыжах.		
			Выполнение поворота махом	и показа учителя.	Выполняют передвижение на		
37	Поворот махом на	1	на лыжах.	Передвигаются попеременным	лыжах изученными ходами		
	месте		Передвижение попеременным	и одновременным бесшажным			
			и одновременным	ходом по возможности			
			двухшажным ходом				

38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	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) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным	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	1		ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	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. 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 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром	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	1	отрезков на скорость	темпе на отрезке от 30- 40 м	
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м

44	Повторное	1	стойке, закрепление	100- 150 м (девочки- 1 раз,	(девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7
	передвижение в	•	изученной техники подъема	мальчики- 2 раза)	pa3)
	быстром темпе по			1 /	
	кругу 100-150 м				
45	Игры на лыжах: « Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	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 : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	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 до 2 км	1	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	1			
			Спортивные и	гры- 8 часов	
49	Техника отбивания мяча то правой , левой ногой	1	Жонглирование футбольным мячом, выполнение отбивания мяча, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют приеми передачу мяча . Дифференцируют разновидности ударов

50	Правильная стойка футболиста, техникакороткой и длиннойпередачи мяча	1	Определение названия подачи. Выполнение передачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку футболиста и передачу мяча (повозможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку футболиста и передачу мяча. Дифференцируют разновидности подач
51	Техника отбивания мяча в мини футболу	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки футболиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку футболиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку футболиста
52	Правила соревнований по мини футболу. Учебная игра в мини футболу	1	Ознакомление с правилами соревнований по мини футболу. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по мини футболу» с помощью учителя. Играют в одиночные игры( по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по мини футболу». Играютв одиночные игры
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	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	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху,

54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности) Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в	передачу двумя руками на месте  Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	парах на месте Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	парах после перемещений 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 по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
	1		Легкая атлети		
57	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.

			старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 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	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. 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.	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.

				Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Толкают набивной мяч весом до 3 кг
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	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	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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	1	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	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально-	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальнобеговые упражнения.
67	Эстафета 4*60 м	1	эстафетнои палочки. Выполнение эстафетного бега	беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Пробегают эстафету (4 * 60 м)

68	Кроссовый бег до	1	Выполнение специальных	Демонстрируют выполнение	Выполняют специальные
	2000 м		беговых упражнений.	специальных беговых	беговые упражнения. Бегут
			Закрепление тактики бега на	упражнений. Бегут кросс на	кросс на дистанции 2 км
			длинной дистанции.	дистанции 1,5 км	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

26	Тема	-B0 0B	Программное	Дифференциация вид	ов деятельности
No	предмета	Кол-во	содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень
			Легкая атлетик	са- 8 часов	
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.	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 учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.
2	Медленный бег с преодолением препятствий	1	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение запрыгивания на препятствие.	Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).

			Метание мяча в вертикальную цель	вертикальную цель	Выполняют метание мяча в вертикальную цель
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность
5	Равномерный бег 500 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метание мяча на дальность
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).
7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт.	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных	Выполняют специально- беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают

			Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	исходных положений ( весом 1-2 кг)	набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг)
8	Бег с низкого старта на дистанции 60-80 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2 кг)	Выполняют специально- беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)
			Спортивные игр	ы – 10 часов	
9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1	Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч
10	Ведение мяча с изменением направления	1	баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений	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)	двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении

11	Ведение мяча с	1	Выполнение передвижений без	Выполняют передвижение без	Выполняют передвижение
	обводкой		мяча, остановку шагом.	мяча, остановку шагом.	без мяча, остановку шагом.
	препятствий		Выполнение ведения мяча с	Выполняют ведение мяча с	Выполняют ведение мяча с
	_		обводкой условных	обводкой условных противников.	обводкой условных
12	Ведение мяча с	1	противников.	Выполняют передачу мяча двумя	противников
	обводкой		Выполнение передачи мяча	руками от груди в парах с	Выполняют передачу мяча
	препятствий		двумя руками от груди в парах	продвижением вперед	двумя руками от груди в
			с продвижением вперед		парах с продвижением
					вперед
13	Бросок мяча по	1	Выполнение передачи мяча	Передают мяч с продвижением	Передают мяч двумя и
	корзине одной рукой		двумя и одной рукой в парах,	вперед двумя руками и бросают	одной рукой в парах,
	от головы		тройках в движении.	мяч в корзину одной рукой от	тройках, с продвижением
			Выполнение бросков по	головы с места после	вперед и бросают мяч в
			корзине одной рукой от головы	инструкции учителя	корзину одной рукой от
			с места, демонстрирование		головы с места
			элементов техники баскетбола		
14	Штрафной бросок	1	Совершенствование бросков	Осваивают правила игры и	Осваивают правила игры и
			мяча по корзине.	штрафного броска. Передают	штрафного броска.
			Освоение правил игры и	мяч с продвижением вперед	Передают мяч двумя и
			штрафного броска. Выполнение	двумя руками и бросают мяч в	одной рукой в парах,
			передачи мяча двумя и одной	корзину двумя руками от груди с	тройках, с продвижением
			рукой в парах, тройках в	места после инструкции учителя	вперед и бросают мяч в
			движении. Выполнение бросков		корзину двумя руками от
			по корзине двумя руками от		груди с места
			груди с места.		
15	Вырывание и	1	Освоение способов вырывания	Осваивают способы вырывания и	Осваивают способы
	выбивание мяча		и выбивания мяча с	выбивания мяча по инструкции и	вырывания и выбивания
			демонстрацией учителем.	показу учителем.	мяча.
			Выполнение вырывание,	Выполняют упражнения в парах	Выполняют упражнения в
			выбивание, ловлю, передачу и	после инструкции учителя и	парах
			ведения мяча в парах	ориентируясь на образец	

16	Вырывание и	1		выполнения обучающимися из	
	выбивание мяча			более сильной группы	
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам Комбинации из	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. 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
	основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		Гимнастика -	14 vacan	
10	Т.				T D
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом

20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. 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
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». 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

23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. 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	1	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	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
26	Опорный прыжок	1	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. Преодолевают несколько препятствий

28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в	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. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического
			ширину.		коня и козла, маты на расстояние до 15 м.
29	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. 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. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. 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	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	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

	Лыжная подготовка – 16 часов						
33	Одновременный одношажный ход	1	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.		
34	Одновременный одношажный ход	1	Освоение техники одновременного одношажного хода Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.	техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах		
35	Коньковый ход	1	Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией. Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.		
37	Торможение и поворот «плугом»	1	ходом на короткои дистанции 100-150 метров. Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем. 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	1	Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом	Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)	Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности
39	Игра «Гонка на выбывание»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют	Смотрят показ с объяснением. Слушают
40	Игра «Гонка на выбывание»	1	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	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	отрезков на скорость	на отрезке от 30- 40 м	быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100-
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	стойке, закрепление изученной техники подъема	100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах

46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности  Прохождение дистанции на лыжах за урок	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)  Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя Проходят дистанцию без учета времени 2 км
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1			
			Спортивные иг	ры- 8 часов	
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	1	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 волейболе	1	Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте

51	Нижняя прямая подача	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи
52	Верхняя прямая подача	1	Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной. Выполнение верхней прямой подачи подачи
53	Прием мяча снизу в две руки	1	Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.

			Выполнение техники приема	подачи группами с приемом мяча	Выполнение верхней
54	Прием мяча снизу в	1	мяча снизу двумя руками.	по очереди по возможности,	прямой подачи группами с
	две руки			ориентируясь на образец показа	приемом мяча по очереди.
	1 1 1			учителем.	Выполнение техники
				Выполнение техники приема	приема мяча снизу двумя
				мяча снизу двумя руками по	руками.
				инструкции и показу учителя.	
55	Прыжки с места и с	1	Сочетание работу рук, ног в	Прыгают вверх с места и с шага,	Прыгают вверх с места и с
	шага в высоту и		прыжках у сетки.	у сетки (1-2 серии прыжков по 5-	шага, у сетки.
	длину (2-3 серии		Закрепление правил перехода	5 прыжков за урок).	Выполняют переход по
	прыжков по 5-10		по площадке.	Выполняют переход по	площадке, играют в
	прыжков за урок).		Выполнение игровые действий	площадке, играют в учебную	учебную игру
	Учебная игра в		соблюдая правила игры	игру ( по возможности)	
	волейбол				
56	Прыжки с места и с		Сочетание работу рук, ног в	Прыгают вверх с места и с шага,	Прыгают вверх с места и с
	шага в высоту и		прыжках у сетки.	у сетки (1-2 серии прыжков по 5-	шага, у сетки.
	длину (2-3 серии		Закрепление правил перехода	5 прыжков за урок).	Выполняют переход по
	прыжков по 5-10		по площадке.	Выполняют переход по	площадке, играют в
	прыжков за урок).		Выполнение игровые действий	площадке, играют в учебную	учебную игру
			соблюдая правила игры	игру ( по возможности)	
			Легкая атлетик	а – 12 часов	
57	Бег на короткую	1	Выполнение ходьбы группами	Выполняют ходьбу группами	Выполняют эстафетный бег
	дистанцию		наперегонки.	наперегонки. Выполняют	(по кругу 60 м) с
			Выполнение перепрыгиваний	перепрыгивания через набивные	правильной передачей
			через набивные мячи	мячи (расстояние 80-100см,	эстафетной палочки.
			Выполнение бега с высокого	длина 4 метра). Выполняют бег с	Выполняют
			старта, стартовый разбега и	высокого старта, стартовый	перепрыгивания через
			старта из различных исходных	разбега и старта из различных	набивные мячи (расстояние
			положений.	исходных положений.	80-100см, длина 5 метров).
			Выполнение метания мяча в	Выполняют метание мяча в пол	Выполняют бег с низкого
			пол на дальность отскока	на дальность отскока	старта, стартовый разбега и

			Γ	1	T
					старта из различных
					исходных положений.
					Выполняют метание мяча в
					пол на дальность отскока
58	Бег на среднюю	1	Выполнение ходьбы на	Проходят отрезки от 100 до 200	Проходят отрезки от 100 до
	дистанцию (400 м)		отрезках от 100 до 200 м.	м. Выполняют кроссовый бег на	200 м. Выполняют
			Выполнение бега на среднюю	дистанцию 200м.	кроссовый бег на
			дистанцию.	Выполняют метание малого мяча	дистанцию 400м.
			Выполнение метания малого	на дальность с места (коридор	Выполняют метание малого
			мяча на дальность с места	10м)	мяча на дальность с 3 шагов
			(коридор 10 м)		разбега (коридор 10м)
59	Прыжок в длину с	1	Выполнение бега 60 м с	Бегут 60 м с ускорением и на	Бегут 60 м с ускорением и
	полного разбега		ускорением и на время.	время. Выполняют прыжок в	на время. Выполняют
			Выполнение упражнений в	длину с 3-5 шагов разбега.	прыжок в длину с полного
60	Прыжок в длину с	1	подборе разбега для прыжков в	Выполняют метание на	разбега.
	полного разбега		длину.	дальность из-за головы через	Выполняют метание на
	1		Выполнение метания на	плечо с 4-6 шагов разбега	дальность из-за головы
			дальность из-за головы через		через плечо с 4-6 шагов
			плечо с 4-6 шагов разбега		разбега
61	Толкание набивного	1	Выполнение упражнений в	Выполняют прыжок в длину с 3-	Выполняют прыжок в
	мяча весом до 2-3 кг		подборе разбега для прыжков в	5 шагов разбега. Смотрят показ с	длину с полного разбега.
	с места на дальность		длину.	объяснением техники толкания	Смотрят показ с
			Толкание набивного мяча на	набивного мяча весом до 2 кг.	объяснением техники
			дальность	Толкают набивной мяч меньшее	толкания набивного мяча
				количество раз	весом до 2 кг.
					Толкают набивной мяч
					весом до 3 кг

62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м  Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор
	коридору 10 м		коридору 10 м		10 м)
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1		(коридор 10 м)	мяча на дальность с места (коридор 10 м)
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений.	Демонстрируют выполнение специально- беговых	Выполняют специально-беговые упражнения.
67	Эстафета 4*60 м	1	Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Пробегают эстафету (4 * 60 м)
68	Кроссовый бег до 2000 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений. 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

## І. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	ス。		Дифференциация видов деятельности
--	----	--	-----------------------------------

No॒	Тема предмета		Программное содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень
			Легкая атлетика– 8	часов	
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м. 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. Выполняют бег а различного старта на 100 м
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1	Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений. Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Выполняют специальные беговые упражнения

				П 5 1 4460	П б 1 4*100
				Пробегают эстафету 4*60	Пробегают эстафету 4*100
				M	M
4	Бег с изменением скорости	1	Выполнение бега с	Выполняют специальные	Выполняют специальные
	по ориентирам и сигналу		изменением скорости по	беговые упражнения	беговые упражнения.
	учителя до 6 мин		ориентирам и сигналу	на меньшей дистанции.	Выполняют бег с
			учителя до 6 мин.	Выполняют бег с	изменением скорости по
			Выполнение перепрыгивания	изменением скорости по	ориентирам и сигналу
			через набивные мячи	ориентирам и сигналу	учителя до 6 мин.
			(расстояние 80-100 см, длина	учителя до 4 мин.	Перепрыгивают через
			4 метра)	Перепрыгивают через	набивные мячи (расстояние
				набивные мячи	80-100 см, длина 4 метра)
				(расстояние 80-100 см,	
				длина 3 метра)	
5	Прыжки с ноги на ногу до	1	Выполнение специальных	Выполняют специальные	Выполняют специальные
	10-15 м с приземлением на		беговых упражнений	беговые упражнения на	беговые упражнения.
	две ноги		Выполнение многоскоков с	меньшей дистанции.	Выполняют прыжки в шаге
			мягким приземлением на две	Выполняют прыжки в	с приземлением на обе ноги
			ноги.	шаге с приземлением на	до 15 м.
			Выполнение толкания	обе ноги до 10 м.	Толкают набивной мяч
			набивного мяча весом 3-4кг	Толкают набивной мяч	весом 4 кг со скачка в
				весом 2- 3 кг	сектор
6	Прыжки со скакалкой до 2	1	Выполнение медленного бега	Выполняют бег в	Выполняют медленный бег
	мин		6 мин.	чередовании с ходьбой 6	6 мин. Выполняют прыжки
			Перепрыгивание с одной	мин.	через скакалку на месте в
			ноги на другую, выполнение	Выполняют прыжки через	равномерном темпе до 2
			прыжков на двух ногах через	скакалку на месте в	мин.
			вращающуюся скакалку	равномерном темпе 1 мин.	Метают различные
			вперед, назад с	Метают различные	предметы из мягких
			промежуточным подскоком	предметы из мягких	материалов весом 100-150 г
			до 15-20 секунд.	материалов весом 100-150	в цель
			Выполнение метания	г в цель	
			различных предметов из		

		мягких материалов весом 100-150 г в цель		
Бег на 60 м	1	Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. 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. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность
Бег на средние дистанции(500 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
		Спортивные игры – 1	0 часов	
Вырывание и выбивание мяча в парах  Вырывание и выбивание	1	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). Выполняют комплекс общеразвивающих	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих
	Бег на средние дистанции(500 м)  Вырывание и выбивание мяча в парах	Бег на средние дистанции(500 м)  Вырывание и выбивание мяча в парах  Вырывание и выбивание 1	Бег на 60 м  1 Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность  Бег на средние дистанции(500 м)  1 Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различные цели из различные цели из различные исходных положений  Спортивные игры — 1 Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.	Бег на 60 м  1 Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность  Бег на средние дистанции (500 м)  Бег на средние дистанции Выполнение епециальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различных исходных положений  Выразличные цели из различных исходных положений  Тепортивные игры — 10 часов  Вырывание и выбивание мяча в парах  Вырывание и выбивание 1 выбивание и расстояния, с разных позощий и расстояния, с разных позощий и расстояния.

			Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом	упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах ( на основе образца учителя)	упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах
12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1	Выполнение упражнений с 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, демонстрирование техники ведения мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)	Выполняют ходьбу в 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	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование 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.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих

-					
			руками от груди в движении,	упражнений. Передают	упражнений. Передают
			демонстрирование элементов	мяч с продвижением	мяч с продвижением вперед
			техники баскетбола	вперед и бросают мяч в	и бросают мяч в корзину
				корзину двумя руками от	двумя руками от груди в
				груди с места	движении
15	Бросок по корзине, одной	1	Выполнение передачи мяча	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	рукой от плеча Учебная		двумя и одной рукой в	колонне по одному.	колонне по одному.
	игра по упрощенным		тройках в движении.	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	правилам.		Выполнение бросков по	общеразвивающих	общеразвивающих
			корзине двумя руками от	упражнений. Передают	упражнений. Передают
16	Бросок по корзине, одной	1	груди, демонстрирование	мяч двумя и одной рукой	мяч двумя и одной рукой в
10	рукой от плеча Учебная	1	элементов техники	в тройках в движении.	тройках в движении.
	игра по упрощенным		баскетбола. Выполнение	Выполняют штрафные	Выполняют штрафные
	правилам.		бросков мяча в корзину с	броски. Играют в учебную	броски. Играют в учебную
	привизим.		различных положений	игру( с помощью	игру.
			_	педагога)	
17	Зонная защита.	1	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	Учебная игра по		колонне по одному.	колонне по одному.	колонне по одному.
	упрощенным правилам		Выполняют комплекс	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
			общеразвивающих	общеразвивающих	общеразвивающих
10	2	1	упражнений. Выполняют	упражнений. Осваивают	упражнений. Выполняют
18	Зонная защита.	1	ходьбу в колонне по одному.	зонную защиту. Ведут,	зонную защиту. Ведут,
	Учебная игра по		Выполняют комплекс	бросают, подбирают мяч в	бросают, подбирают мяч в
	упрощенным правилам		общеразвивающих	процессе учебной игры.	процессе учебной игры.
			упражнений. Освоение	Осуществляют	Осуществляют
			понятия зонная защита.	практическое судейство (с	практическое судейство (с
			Демонстрирование	помощью педагога)	помощью педагога)
			элементов техники		
			баскетбола.		
			Учебная игра в баскетбол по		
			упрощенным правилам		

Гимнастика - 14 часов								
19	Упражнения на	1	Выполнение упражнений на	Выполняют упражнения	Выполняют упражнения на			
	гимнастической стенке		гимнастической стенке	на гимнастической стенке	гимнастической стенке			
				по инструкции и по				
				показу учителя				
20	Упражнения с	1	Выполнение упражнений с	Совмещают движения	Совмещают движения			
	гимнастическими палками.		предметом, совмещая	палки с движениями	палки с движениями			
	Кувырок вперед		движения палки с	туловища, ног.	туловища, ног.			
			движениями туловища, ног.	Выполняют 4-6	Выполняют 4-6 упражнений			
			Выполнение элемента	упражнений с	с гимнастической палкой.			
			акробатики	гимнастической палкой.	Выполняют кувырок вперёд			
				Выполняют кувырок	(по состоянию здоровья, по			
				вперёд (по состоянию	возможности)			
				здоровья, по				
				возможности)				
21	Упражнения на	1	Выполнение упражнений на	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в			
	формирования правильной		сохранение правильного	колонне по одному.	колонне по одному.			
	осанки.		положения тела в движении	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс			
	Кувырок назад		и стоя на месте	общеразвивающих	общеразвивающих			
				упражнений. Сохраняют	упражнений. Сохраняют			
				правильное положение	правильное положение			
				тела по инструкции и по	тела.			
				показу учителя.	Выполняют кувырок назад			
				Выполняют кувырок назад	(по состоянию здоровья, по			
				(по состоянию здоровья,	возможности)			
				по возможности)				
22	Дыхательные упражнения.	1	Выполнение дыхательных	Выполняют дыхательные	Выполняют дыхательные			
	«Полушпагат», руки в		упражнений при выполнении	упражнения: полное	упражнения: полное			
	стороны		упражнений различной	углубленное дыхание с	углубленное дыхание с			
			интенсивности.	различными движениями	различными движениями			
			Выполнение «полушпагата»,	рук, дозированное	рук, дозированное дыхание			
			руки в стороны	дыхание в ходьбе с				

				движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют «полушпагат»	в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат»
23	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности)
24	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1	Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполнение стойки на лопатках	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев
25	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1	Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья

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

	ходьбы, поворотов,			носках, комплекс	прыжки с продвижением
	пробежек на скамейке			упражнений с	вперед ( на полу), комплекс
	1			сопротивлением меньшее	упражнений с
				количество раз	сопротивлением
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1	Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие с помощью	Выполняют упражнения на равновесие
				педагога	
31	Преодоление полосы	1	Преодоление полосы	Преодолевают	Преодолевают препятствия
	препятствий		препятствий: канат,	препятствия с	с перелезанием через них,
			гимнастическая стенка,	перелезанием через них,	подлезанием под ними
			конь(козел), бревно	подлезанием под ними ( 2-	
				3 препятствий) с помощью	
				педагога	
32	Лазанье различными	1	Выполнение лазания	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	способами		различными способами	колонне по одному.	колонне по одному.
				Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
				общеразвивающих	общеразвивающих
				упражнений. Выполняют	упражнений. Выполняют
				лазание различными	лазанье различными
				способами по	способами
				возможности	
		•	Лыжная подготовка –	16 часов	
33	Одновременный	1	Инструктаж о правилах	Слушают инструктаж,	Слушают инструктаж,
	бесшажный ход		поведения и значение	отвечают на вопросы	участвуют в беседе,
			занятий лыжным спортом	учителя с опорой на	отвечают на вопросы
			для трудовой деятельности	визуальный план.	учителя. Выполняют
			человека. Выполнение	Выполняют строевые	строевые действия с
			строевых команд и приемов.	действия с лыжами.	лыжами.
			Передвижение по учебному	Передвигаются по	Передвигаются по
			кругу попеременным	учебному кругу	учебному кругу
			двухшажным ходом.	попеременным	попеременным
			_	двухшажным ходом.	двухшажным ходом.

34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом Беседа о значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Передвижение по учебному	Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и	Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой
35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом	навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом	деятельности человека. Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным бесшажный ход
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение подъема по склону изученными	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Осваивают изученные	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах
37	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1	способами	способы подъема по склону на лыжах	
38	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1	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	1	Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвижение до 2 км	Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние	Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом
40	Прохождение отрезков до 100 м	1	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	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема. Преодоление бугров и	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику	Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и
42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1	впадин на лыжах	преодоления бугров и впадин на лыжах (по возможности)	впадины на лыжах
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу.	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз,	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют
44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	Выполнение поворота на лыжах.	мальчики- 2 раза). Выполняют повороты переступанием на месте	повороты переступанием в движении
45	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по	Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по

47 48	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности Прохождение дистанции 2 км на время Прохождение дистанции 2 км на время	1 1	Прохождение дистанции на лыжах за урок.	среднепересеченной местности  Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.	среднепересеченной местности  Проходят дистанцию 2 км на время.
		<u> </u>	Спортивные игры- 8	часов	
49	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см — стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов
50	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1	Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. 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. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную учебную игру

51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру
52	Парная учебная игра в настольный теннис	1	Учебная игра в настольный теннис	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы технике в парной игре.
53	Верхняя прямая подача	1	Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу
54	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1	Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование	После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя	После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов
55	Передача мяча в зонах	1	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. 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).	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз).

				Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах	Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах
56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1	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	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.)
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
59	Специальные упражнения в длину	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз. 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. Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза
61	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100 м)
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1	Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2 км	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2,5 км

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

67	Медленный бег 10-12 мин	1	Выполнение прыжка в длину	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
			с разбега (согнув ноги) –	колонне по одному.	колонне по одному.
			девочки.	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	N. 7. 10.10	4	Выполнение прыжка	общеразвивающих	общеразвивающих
68	Медленный бег 10-12 мин	l	тройного прыжка-юноши.	упражнений.	упражнений. Выполняют
			Демонстрирование техники	Выполнение прыжка.	прыжок в длину (с разбега
			высокого старта, стартового	Выполняют прыжок в	согнув ноги) на основе
			разгона и плавного перехода	длину (с разбега согнув	подбора индивидуального
			в спокойный бег.	ноги), выполняют тройной	разбега, выполняют
			Медленный бег 10-12 мин	прыжок (юноши).	тройной прыжок (юноши).
				Начинают бег с	Начинают бег с различного
				различного старта на 100м	старта на 100м- 2 раза.
				<ul><li>1 раз. Выполняют</li></ul>	Выполняют медленный бег
				медленный бег 10 мин	12 мин

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности				
№				Минимальный уровень	Достаточный уровень			
	Легкая атлетика– 8 часов							
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м. 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. Выполняют бег а различного старта на 100 м			

2	Пешие переходы по	1	Совершение пешеходных	Выполняют ходьбу с	Выполняют ходьбу с
	пересеченной местности до		переходов на заданную	заданиями, пешие	заданиями, пешие переходы
	3-4 км		дистанцию.	переходы по местности до	по местности до 4 км.
			Выполнение бега на	3 км.	Выполняют бег на
			дистанцию 100 м с	Выполняют бег на	дистанцию 100 м с
			преодолением препятствий	дистанцию 100 м с	преодолением 5
				преодолением 3 препятствий	препятствий
3	Медленный бег с	1	Выполнение бега легко и	Выполняют медленный	Выполняют медленный бег
	равномерной скоростью от		свободно, без лишних	бег в равномерном темпе	в равномерном темпе до 6-
	6 до 10 минут		движений.	до 3-5 минут.	10 минут.
	•		Выполнение специальных	Выполняют специальные	Выполняют специальные
			беговых упражнений	беговые упражнения	беговые упражнения
			Эстафетный бег 4*100 м	на меньшей дистанции.	
				Пробегают эстафету 4*60	Пробегают эстафету 4*100
				M	M
4	Бег с изменением скорости	1	Выполнение бега с	Выполняют специальные	Выполняют специальные
	по ориентирам и сигналу		изменением скорости по	беговые упражнения	беговые упражнения.
	учителя до 6 мин		ориентирам и сигналу	на меньшей дистанции.	Выполняют бег с
			учителя до 6 мин.	Выполняют бег с	изменением скорости по
			Выполнение перепрыгивания	изменением скорости по	ориентирам и сигналу
			через набивные мячи	ориентирам и сигналу	учителя до 6 мин.
			(расстояние 80-100 см, длина	учителя до 4 мин.	Перепрыгивают через
			4 метра)	Перепрыгивают через	набивные мячи (расстояние
				набивные мячи	80-100 см, длина 4 метра)
				(расстояние 80-100 см,	
				длина 3 метра)	

_						
	5	Прыжки с ноги на ногу до	1	Выполнение специальных	Выполняют специальные	Выполняют специальные
		10-15 м с приземлением на		беговых упражнений	беговые упражнения на	беговые упражнения.
		две ноги		Выполнение многоскоков с	меньшей дистанции.	Выполняют прыжки в шаге
				мягким приземлением на две	Выполняют прыжки в	с приземлением на обе ноги
				ноги.	шаге с приземлением на	до 15 м.
				Выполнение толкания	обе ноги до 10 м.	Толкают набивной мяч
				набивного мяча весом 3-4кг	Толкают набивной мяч	весом 4 кг со скачка в
					весом 2- 3 кг	сектор
F	6	Прыжки со скакалкой до 2	1	Выполнение медленного бега	Выполняют бег в	Выполняют медленный бег
		мин		6 мин.	чередовании с ходьбой 6	6 мин. Выполняют прыжки
				Перепрыгивание с одной	мин.	через скакалку на месте в
				ноги на другую, выполнение	Выполняют прыжки через	равномерном темпе до 2
				прыжков на двух ногах через	скакалку на месте в	мин.
				вращающуюся скакалку	равномерном темпе 1 мин.	Метают различные
				вперед, назад с	Метают различные	предметы из мягких
				промежуточным подскоком	предметы из мягких	материалов весом 100-150 г
				до 15-20 секунд.	материалов весом 100-150	в цель
				Выполнение метания	г в цель	
				различных предметов из		
Ī				мягких материалов весом		
				100-150 г в цель		

7	Бег на 60 м	1	Выполнение повторного бега из исходного положения	Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают	Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок.
			высокого старта.	различные предметы из	Метают различные
			Выполнение метания	мягких материалов весом	предметы из мягких
			различных предметов из	100-150 г на дальность	материалов весом 100-150 г
			мягких материалов весом	100 130 г на дазвиоств	на дальность
			100-150 г на дальность		на данинети
8	Бег на средние	1	Выполнение специальных	Выполняют специальные	Выполняют специальные
	дистанции(500 м)		беговых упражнений.	беговые упражнения.	беговые упражнения. Бегут
			Выполнение бега на средней	Бегут кросс на дистанцию	кросс на дистанцию 500 м.
			дистанции	300 м.	Метают несколько мячей в
			Выполнение метания	Метают несколько мячей	различные цели из
			нескольких мячей в	в различные цели из	различных исходных
			различные цели из	различных исходных	положений
			различных исходных	положений	
			положений		
			Спортивные игры – 1	0 часов	
10	Вырывание и выбивание	1	Выполнение упражнений с	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	мяча в парах		набивными мячами: броски	колонне по одному (на	колонне по одному (на
			мяча с близкого расстояния,	носках, на пятках).	носках, на пятках).
			с разных позиций и	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
11	Вырывание и выбивание	1	расстояния.	общеразвивающих	
	мяча в парах			упражнений. Выполняют	общеразвивающих
			Выполняют ведение мяча с	упражнения с набивными	упражнений. Выполняют
			передачей, с последующим	мячами. Ведут, бросают.	упражнения с набивными
			броском в кольцо.	Выполняют вырывание и	мячами. Ведут, бросают.
			Демонстрирование стойки	выбивание мяча в парах (	Выполняют вырывание и
			баскетболиста, выполнение	на основе образца	выбивание мяча в парах
			защитных действий против	учителя)	выоивание мяча в парах
			игрока без мяча и с мячом		

12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1	Выполнение упражнений с 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, демонстрирование техники ведения мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)	Выполняют ходьбу в 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	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование 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.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих

			DAMA OT LUMBIT D HDRAGARIA	упражнений. Передают	упражнений. Передают
			руками от груди в движении,		
			демонстрирование элементов	мяч с продвижением	мяч с продвижением вперед
			техники баскетбола	вперед и бросают мяч в	и бросают мяч в корзину
				корзину двумя руками от	двумя руками от груди в
				груди с места	движении
15	Бросок по корзине, одной	1	Выполнение передачи мяча	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	рукой от плеча Учебная		двумя и одной рукой в	колонне по одному.	колонне по одному.
	игра по упрощенным		тройках в движении.	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	правилам.		Выполнение бросков по	общеразвивающих	общеразвивающих
			корзине двумя руками от	упражнений. Передают	упражнений. Передают
16	Бросок по корзине, одной	1	груди, демонстрирование	мяч двумя и одной рукой	мяч двумя и одной рукой в
10	рукой от плеча Учебная	1	элементов техники	в тройках в движении.	тройках в движении.
	игра по упрощенным		баскетбола. Выполнение	Выполняют штрафные	Выполняют штрафные
	правилам.		бросков мяча в корзину с	броски. Играют в учебную	броски. Играют в учебную
	правилам.		различных положений	игру( с помощью	игру.
			1	педагога)	
17	Зонная защита.	1	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	Учебная игра по		колонне по одному.	колонне по одному.	колонне по одному.
	упрощенным правилам		Выполняют комплекс	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
			общеразвивающих	общеразвивающих	общеразвивающих
			упражнений. Выполняют	упражнений. Осваивают	упражнений. Выполняют
18	Зонная защита.	1	ходьбу в колонне по одному.	зонную защиту. Ведут,	зонную защиту. Ведут,
	Учебная игра по		Выполняют комплекс	бросают, подбирают мяч в	бросают, подбирают мяч в
	упрощенным правилам		общеразвивающих	процессе учебной игры.	процессе учебной игры.
			упражнений. Освоение	Осуществляют	Осуществляют
			понятия зонная защита.	практическое судейство (с	практическое судейство (с
			Демонстрирование	помощью педагога)	помощью педагога)
			элементов техники		
			баскетбола.		
			Учебная игра в баскетбол по		
			упрощенным правилам		

			Гимнастика - 14 ча	асов	
19	Упражнения на гимнастической стенке	1	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	1	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 вперёд (по состоянию здоровья, по возможности)	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности)
21	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1	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	1	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

23	Упражнения в	1	Выполнение упражнений на	движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют «полушпагат» Выполняют ходьбу в	в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат»  Выполняют ходьбу в
	расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.		расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине	колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности)	колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности)
24	Переноска груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1	Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполнение стойки на лопатках	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев
25	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1	Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья

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

	ходьбы, поворотов,			носках, комплекс	прыжки с продвижением
	пробежек на скамейке			упражнений с	вперед ( на полу), комплекс
	1			сопротивлением меньшее	упражнений с
				количество раз	сопротивлением
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1	Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие с помощью	Выполняют упражнения на равновесие
				педагога	
31	Преодоление полосы	1	Преодоление полосы	Преодолевают	Преодолевают препятствия
	препятствий		препятствий: канат,	препятствия с	с перелезанием через них,
			гимнастическая стенка,	перелезанием через них,	подлезанием под ними
			конь(козел), бревно	подлезанием под ними ( 2-	
				3 препятствий) с помощью	
				педагога	
32	Лазанье различными	1	Выполнение лазания	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	способами		различными способами	колонне по одному.	колонне по одному.
				Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
				общеразвивающих	общеразвивающих
				упражнений. Выполняют	упражнений. Выполняют
				лазание различными	лазанье различными
				способами по	способами
				возможности	
			Лыжная подготовка –	16 часов	
33	Одновременный	1	Инструктаж о правилах	Слушают инструктаж,	Слушают инструктаж,
	бесшажный ход		поведения и значение	отвечают на вопросы	участвуют в беседе,
			занятий лыжным спортом	учителя с опорой на	отвечают на вопросы
			для трудовой деятельности	визуальный план.	учителя. Выполняют
			человека. Выполнение	Выполняют строевые	строевые действия с
			строевых команд и приемов.	действия с лыжами.	лыжами.
			Передвижение по учебному	Передвигаются по	Передвигаются по
			кругу попеременным	учебному кругу	учебному кругу
			двухшажным ходом.	попеременным	попеременным
				двухшажным ходом.	двухшажным ходом.

			0		D
			Ознакомление с техникой	Осваивают технику	Выполняют передвижение
			передвижения	передвижения	одновременным
			одновременным бесшажным	одновременного	бесшажным ходом
			ходом	бесшажного хода	
34	Одновременный	1	Беседа о значение занятий	Обосновывают	Обосновывают значимость
	одношажный и		лыжным спортом для	значимость лыжной	лыжной подготовки как
	двухшажный ход		трудовой деятельности	подготовки как способа	способа формирования
			человека.	формирования	прикладных умений и
			Передвижение по учебному	прикладных умений и	навыков в трудовой
35	Одновременный	1	кругу попеременным	навыков в трудовой	деятельности человека.
	одношажный и		двухшажным и	деятельности человека	Совершенствуют
	двухшажный ход		одновременным бесшажным	(при необходимости, с	попеременный
			ходом	помощью учителя, по	двухшажный и
				наводящим вопросам).	одновременным
				Осваивают технику	бесшажный ход
				передвижения	
				попеременным	
				двухшажным и	
				одновременным	
				бесшажным ходом	
36	Лыжные эстафеты по кругу	1	Выполнение лыжных	Передвигаются по кругу	Участвуют в эстафетах на
	300-400 м		эстафет по кругу.	100-150 м (девочки-1 раз,	лыжах. Выполняют подъем
			Выполнение подъема по	мальчики- 2 раза).	по склону на лыжах
			склону изученными	Осваивают изученные	
37	Лыжные эстафеты по кругу	1	способами	способы подъема по	
	300-400 м			склону на лыжах	
38	Прохождение на лыжах	1	Преодоление дистанции на	Передвигаются на лыжах	Передвигаются на лыжах
50	дистанции	1	лыжах изученными	до 1 км(девочки), до 1,5	до 2 км до 2 км девушки, до
			•	км (мальчики)	-
	до 2 км девушки, до 2,5 км		способами передвижения	км (мальчики)	2,5 км юноши
	ЮНОШИ				

20	П	4	Ъ	D	Ъ
39	Поворот на месте махом	1	Выполнение поворота на	Выполняют поворот на	Выполняют поворот на
	назад к наружи		месте махом назад к наружи	месте махом назад к	месте махом назад к
			на лыжах.	наружи на лыжах.	наружи на лыжах.
			Передвижение до 2 км	Передвигаются на лыжах	Передвигаются на лыжах
				попеременным	попеременным
				двухшажным ходом	двухшажным ходом
				меньшее расстояние	
40	Прохождение отрезков	1	Прохождение на лыжах	Проходят на скорость	Проходят на скорость
	до100 м		отрезок на скорость.	отрезок на время до 100 м	отрезок на время до 100 м
			Выполнение подъема по	2-3 раза. Осваивают	4-5 раз. Выполняют подъем
			склону и спуск изученными	изученные способы	по склону на лыжах
			способами на лыжах	подъема по склону на	
				лыжах	
41	Спуск в средней и высокой	1	Сохранение равновесия при	Выполняют подъем	Выполняют подъем
	стойке со склона, подъем		спуске со склона в высокой	ступающим шагом,	«лесенкой», «ёлочкой»,
	«лесенкой», «ёлочкой» с		стойке, демонстрирование	«ёлочкой», спуск с в	спуск в средней и высокой
	соблюдением техники		изученной техники подъема.	высокой стойке.	стойке.
	безопасности		Преодоление бугров и	Осваивают технику	Преодолевают бугры и
42	Спуск в средней и высокой	1	впадин на лыжах	преодоления бугров и	впадины на лыжах
	стойке со склона, подъем			впадин на лыжах ( по	
	«лесенкой», «ёлочкой» с			возможности)	
	соблюдением техники			,	
	безопасности				
43	Поворот на параллельных	1	Выполнение лыжных	Передвигаются по кругу	Участвуют в эстафетах на
	лыжах при спуске на лыжне		эстафет по кругу.	100-150 м (девочки-1 раз,	лыжах. Выполняют
44	Поворот на параллельных	1	Выполнение поворота на	мальчики- 2 раза).	повороты переступанием в
	лыжах при спуске на лыжне		лыжах.	Выполняют повороты	движении
	1 5			переступанием на месте	
45	Прохождение дистанции 3-	1	Прохождение дистанции 3-4	Проходят на лыжах	Проходят на лыжах
	4 км по слабопересеченной		км по слабопересеченной	дистанцию 1-3 км по	дистанцию 3-4 км по
	местности		местности		

47 48	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности Прохождение дистанции 2 км на время Прохождение дистанции 2 км на время	1 1 1	Прохождение дистанции на лыжах за урок.	среднепересеченной местности  Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.	среднепересеченной местности  Проходят дистанцию 2 км на время.
	км на время		Спортивные игры- 8	часов	1
49	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см — стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов
50	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1	Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. 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. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную учебную игру

51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру
52	Парная учебная игра в настольный теннис	1	Учебная игра в настольный теннис	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы технике в парной игре.
53	Верхняя прямая подача	1	Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу
54	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1	Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование	После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя	После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов
55	Передача мяча в зонах	1	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. 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).	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз).

				Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах	Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах		
56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1	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	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.)		
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений		
59	Специальные упражнения в длину	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз. 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. Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза
61	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100 м)
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1	Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2 км	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2,5 км

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

67	Медленный бег 10-12 мин	1	Выполнение прыжка в длину	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
			с разбега (согнув ноги) –	колонне по одному.	колонне по одному.
			девочки.	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	N. 7. 10.10		Выполнение прыжка	общеразвивающих	общеразвивающих
68	Медленный бег 10-12 мин	1	тройного прыжка-юноши.	упражнений.	упражнений. Выполняют
			Демонстрирование техники	Выполнение прыжка.	прыжок в длину (с разбега
			высокого старта, стартового	Выполняют прыжок в	согнув ноги) на основе
			разгона и плавного перехода	длину (с разбега согнув	подбора индивидуального
			в спокойный бег.	ноги), выполняют тройной	разбега, выполняют
			Медленный бег 10-12 мин	прыжок (юноши).	тройной прыжок (юноши).
				Начинают бег с	Начинают бег с различного
				различного старта на 100м	старта на 100м- 2 раза.
				– 1 раз. Выполняют	Выполняют медленный бег
				медленный бег 10 мин	12 мин