

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Томской области

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ  
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАВОДОВОКУРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
СОСЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, ФИЛИАЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ЗАВОДОВОКУРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«НОВОЛАВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОИНИ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М. ВАЖЕНИНА»  
(Сословская ООШ, филиал МАОУ «Новолавинская СОШ»)

РАССМОТРЕНО

На заседании ЦМТ учителей  
Физической культуры  
Рук. ЦМТ *[подпись]*  
Н.А. Герасимова  
Протокол № 1 от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР *[подпись]* Т.В. Хрибуца  
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала:

*[подпись]* Н.А. Павлова  
30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5-7 классов, обучающихся по адаптированной  
основной общеобразовательной программе основного общего  
образования для детей с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями). Вариант 1.

Составитель:  
Тинкина Ю.И.

г. Сосновка, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 5-7 класс составлена на основе:

1.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 (<https://clck.ru/33NMkR>).

2.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

3.Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

4.СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".

5.Основной общеобразовательной программой основного общего образования Сосновской ООШ, филиала МАОУ «Новозаимской СОШ», утверждённой директором филиала.

6.Учебного плана Сосновской ООШ, филиала МАОУ «Новозаимской СОШ», на 2024-2025 учебный год.

7.Рабочей программы воспитания Сосновской ООШ, филиала МАОУ «Новозаимской СОШ», на 2024-2025 учебный год.

8.Примерной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014.

9.Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основная школа 5 - 9 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2014г.

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 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю), в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю), в 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (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, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой,  
лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений

деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-7 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-7 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

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

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

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

#### Содержание разделов 5 класс

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

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

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

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

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

## Содержание разделов 6 КЛАСС

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

Содержание программы 7 класса отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

## Содержание разделов 7 класс

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

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### 5 класс

##### **Личностные:**

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

##### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;



– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

– иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

– Достаточный уровень:

– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

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

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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных

возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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 ненамного 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 также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

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

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

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

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

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

*Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:*

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные

критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

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

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

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

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

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

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

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

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

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

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

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

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

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

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

| №<br>п./п. | Виды<br>испытаний<br>(тесты)  | Показатели        |          |         |                  |               |           |     |
|------------|---|-------------------|----------|---------|------------------|---------------|-----------|-----|
|            |   | Учащиеся          | Мальчики |         |                  | Девочки       |           |     |
|            |   | Оценка            | «3»      | «4»     | «5»              | «3»           | «4»       | «5» |
| 1          | Бег 60 м. (сек.)  | 9,8 и<br>больше   | 9,7/9,5  | 9,4/9,0 | 12,6 и<br>больше | 12,5-<br>12,0 | 11,9/11,3 |     |
| 2          | Поднимание<br>туловища из<br>положения,<br>лёжа на спине<br>(количество раз<br>за 1м.)                                | 20/15             | 27/21    | 35/28   | 15/12            | 22/16         | 35/23     |     |
| 3          | Прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см.)  | 135/125           | 145/136  | 155/146 | 125/115          | 135/126       | 145/136   |     |
| 4          | Сгибание и<br>разгибание рук<br>в упоре лёжа на<br>полу<br>(количество<br>раз)  | 9/6               | 15/10    | 19/16   | 8/5              | 9/6           | 12/8      |     |
| 5          | Наклон вперёд<br>из и.п. стоя с<br>прямыми<br>ногами на<br>гимнастической<br>скамейке (см<br>ниже уровня<br>скамейки) | +5                | +8       | +12     | +6               | +11           | +16       |     |
| 6          | Бег на 500 м  | Без учета времени |          |         |                  |               |           |     |

## **6 класс**

### **Личностные:**

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;



- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знать правила техники выполнения двигательных действий;

- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

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

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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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 ненамного 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 также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

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

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для обучающихся в 6 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

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

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса*

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

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

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

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

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

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

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

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):*

*у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

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

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

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

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

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре(6 класс)*

| № | Виды испытаний | Показатели |
|---|----------------|------------|
|   |                |            |

| п./п. | (тесты)  |                   |           |           |               |           |           |
|-------|--|-------------------|-----------|-----------|---------------|-----------|-----------|
|       | Учащиеся   | Мальчики          |           |           | Девочки       |           |           |
|       | Оценка   | «3»               | «4»       | «5»       | «3»           | «4»       | «5»       |
| 1     | Бег 60 м. (сек.)   | 10,8 и больше     | 10,7/11,0 | 11,4/10,0 | 13,6 и больше | 13,5-13,0 | 12,9/12,3 |
| 2     | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)                          | 22/18             | 25/20     | 30/25     | 16/10         | 24/15     | 28/20     |
| 3     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)  | 145/135           | 170/146   | 190/171   | 125/120       | 150/126   | 170/151   |
| 4     | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)                                  | 9/7               | 15/10     | 19/16     | 8/5           | 9/6       | 12/8      |
| 5     | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4                | +7        | +11       | +5            | +10       | +15       |
| 6     | Бег на 500 м   | Без учета времени |           |           |               |           |           |

## 7 класс

### **Личностные:**

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;



- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

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

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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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 ненамного 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 также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

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

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

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

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

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися на перекладине (д).
- наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

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

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений и развития физических качеств  
у обучающихся 7 класса*

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

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

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

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

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

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

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

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

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

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

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

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

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

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

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

| №<br>п./п. | Виды испытаний<br>(тесты)  | Показатели        |          |          |                  |               |           |
|------------|--|-------------------|----------|----------|------------------|---------------|-----------|
|            |  | Учащиеся          |          |          | Девочки          |               |           |
|            |  | Мальчики          | Мальчики | Мальчики | Девочки          | Девочки       | Девочки   |
| Оценка     | «3»  | «4»               | «5»      | «3»      | «4»              | «5»           |           |
| 1          | Бег 60 м. (сек.)   | 9,8 и<br>больше   | 9,7/9,5  | 9,4/9,0  | 12,6 и<br>больше | 12,5-<br>12,0 | 11,9/11,3 |
| 2          | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)                         | 24/20             | 29/25    | 35/30    | 15/12            | 22/16         | 35/23     |
| 3          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)  | 145/135           | 170/146  | 190/171  | 125/120          | 150/126       | 170/151   |
| 4          | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)                                  | 9/7               | 15/10    | 19/16    | 8/5              | 9/6           | 12/8      |
| 5          | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4                | +7       | +11      | +5               | +10           | +15       |
| 6          | Бег на 500 м   | Без учета времени |          |          |                  |               |           |

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

| №                                | Тема предмета   | Кол-во часов | Программное содержание   | Дифференциация видов деятельности   |  |
|----------------------------------|---|--------------|--|---|--|
|                                  |   |              |  | Минимальный уровень   | Достаточный уровень  |
| <b>Легкая атлетика – 8 часов</b> |   |              |  |   |  |
| 1                                | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Медленный бег с равномерной скоростью  | 1            | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы.<br>Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин.<br>Подвижная игра с бросками и ловлей мяча   | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.1<br>Выполняют бег  | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями.<br>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.<br>Выполняют бег с равномерной скоростью                          |
| 2                                | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе | 1            | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.<br>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.<br>Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя |
| 3                                | Спортивная ходьба.<br>Бег с переменной  | 1            | Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая  | Выполняют разминку в медленном темпе.   | Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют  |



|   |   |   |   |   |  |
|---|---|---|---|---|--|
|   | скоростью до 2 мин                              |   | дыхание. Ходьба на скорость на 60 м.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание   | Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м).<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин  | ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м).<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин   |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см | 1 | Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг).<br>Ходьба с перешагиванием препятствий.<br>Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед.<br>Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие.<br>Прыжки через вертикальные препятствия.<br>Подвижная игра для развития прыжковой выносливости | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.<br>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.<br>Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе.<br>Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения     | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения.<br>Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.<br>Выполнение перехода от стартового разбега к бегу.<br>Выполнение старта и финиша.   | Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.  | Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных   |

|   |  |   |   |  |   |
|---|--|---|---|--|---|
|   |  |   |   | Выполняют медленный бег по команде «Старт»   | положений   |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища   | Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя   | Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений   |
| 7 | Техника бега с низкого старта  | 1 | Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м |
| 8 | Бег на средние дистанции (150 м)   | 1 | Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс   | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных   |

|                                   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                   |   |   | Демонстрация техники подсчета ЧСС.<br>Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br>Выполнение подсчета ЧСС   | специально-беговые упражнения (3-4 вида).<br>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса.<br>Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение).<br>Подсчитывают ЧСС с помощью учителя  | темпах. Выполняют комплекс специально-беговых упражнения (5-6 видов).<br>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.<br>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики)<br>Выполняют подсчет ЧСС |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |   |   |   |   |   |
| 9                                 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.<br>Значение и основные правила закаливания | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.<br>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.<br>Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.<br>Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой.<br>Подвижная игра на внимание | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>Выполняют построение с помощью педагога.<br>Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.<br>Выполняют правила игры   |
| 10                                | Перемещение на площадке в пионерболе, прием   | 1 | Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.   | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после  | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют  |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    | и передача мяча двумя руками у стены и в парах                        |   | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах                      | инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).<br>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения ( взаимодействие с партнером) | упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения   |
| 11 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.<br>Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).<br>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.<br>Выполнение подачи мяча в игре   | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)   | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).<br>Выполняют и используют игровые умения |
| 13 | Розыгрыш мяча на три паса в   | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и   | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и   | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и   |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    | пионерболе.<br>Учебная игра   |   | пальцев.<br>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.<br>Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.<br>Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.<br>Выполнение игровых действий                                   | пальцев (по возможности).<br>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.<br>Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя   | пальцев. Выполняют перемещения на площадке.<br>Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.<br>Выполняют и используют игровые умения   |
| 14 | Баскетбол.<br>Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. |   | Беседа о санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.<br>Освоение простейших правил в баскетболе.<br>Подвижная игра на броски и передачи мяча.   | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы поощрений).<br>Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя  | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br>Осваивают правила игры   |
| 15 | Стойка баскетболиста.<br>Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                  | 1 | Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста.<br>Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br>Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.<br>Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя.<br>Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч | Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя.<br>Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по |

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

|                              |  |   |   |   |  |
|------------------------------|--|---|---|---|--|
|                              |  |   | тройках в движении.   |   |  |
| 18                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам                       | 1 | Осваивают упражнения 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   |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |  |   |   |   |  |
| 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 упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под шадающий 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                           | Значение утренней гимнастики   | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих  | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости.   | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические   |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    |   |   | упражнений типа зарядки.<br>Подвижная игра с бегом  | 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 | задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя   |
| 21 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки.<br>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя   | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу   |
| 22 | 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 |
| 23 | Упражнения на развитие ориентации в               | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со                           | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс  | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс  |



|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
|    | пространстве   |   | сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.   | упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом   | упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом  |
| 24 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие                                   | 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 шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | 1 | Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя  | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя  |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной                           | 1 | Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги  | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя  | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя  |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
|    | перестановкой руки и ноги   |   | на каждую рейку или через одну.<br>Коррекционная игра  |   |   |
| 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 заданиях (в паре)                       | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности   |
| 28 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 |  |   |   |
| 29 | Упражнения с гимнастическими палками                                | 1 | Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног.<br>Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке   | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.<br>Выполняют доступные упражнения на равновесие   | Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке.<br>Выполняют упражнения с гимнастической палкой   |
| 30 | Упражнения для формирования правильной осанки                       | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.<br>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.<br>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.<br>Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м |
| 31 | Упражнения со скакалками  | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью   | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под  | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.<br>Выполняют прыжковые  |

|                                     |   |   |   |   |  |
|-------------------------------------|---|---|---|---|--|
|                                     |   |   | прыжка  | контролем учителя   | упражнения после инструкции  |
| 32                                  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений   | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой  |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |   |   |   |   |  |
| 33                                  | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой                 | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря  | Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.<br>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.<br>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |
| 34                                  | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с                   | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.   | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая   | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  |

|    |   |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|
|    | палками                                       |   | Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками  | дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом  | дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом  |
| 35 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | 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. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | 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 попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |
| 36 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 1 |  |   |  |
| 37 | Одновременный бесшажный ход                   | 1 | Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах.   | Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности).  | Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода.  |
| 38 | Одновременный бесшажный ход                   | 1 | Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным   | Выполняют передвижение  | Выполняют передвижение   |

|    |  |   | бесшажным ходом  | одновременным бесшажным ходом по возможности   | 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 сохранения 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. Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах. Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами                                 |
| 41 | Поворот махом на месте   | 1 | Выполнение передвижения скользящим шагом по лыжне с палками  | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности  |  |
| 42 | Одновременный двухшажный ход   | 1 | Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом | Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение  | Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода. Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности |
| 43 | Одновременный двухшажный ход   | 1 | Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом   | Выполняют передвижение   |  |

|    |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|
|    |  |   |  | одновременным двухшажным ходом по возможности  |   |
| 44 | Повороты переступанием в движении                    | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.<br>Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.<br>Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.<br>Выполняют повороты на лыжах на месте | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении. |
| 45 | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах.<br>Освоение техники падения на бок   | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).<br>Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков.<br>Выполняют спуски в средней стойке                                  | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.   |
| 46 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км                 | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок   | Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности   | Проходят дистанцию без учета времени 1 км   |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км                 | 1 |  |  |   |
| 48 | Игры на лыжах:                                       | 1 | Совершенствование техники  | Играют в игры на лыжах( по   | Играют в игры на лыжах  |

|                                 |   |   |  |   |   |
|---------------------------------|---|---|--|---|---|
|                                 | «Пятнашки простые», «Самый меткий»  |   | передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах   | возможности)  |   |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |   |   |  |   |   |
| 49                              | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.<br>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.<br>Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.<br>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).<br>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.<br>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 волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения                               | 1 | Ознакомление с основными стойками волейболиста.<br>Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.<br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в        | Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр.<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).<br>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и   | Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения          |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
|    |   |   | парах   | используют игровые умения (взаимодействие с партнером)   |   |
| 51 | Нижняя прямая подача  | 1 | <p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p> <p>Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы</p> | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> |
| 52 | 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 | <p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Закрепление правил перехода по площадке.</p> <p>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры</p>  | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)</p>  | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p>   |
| 53 | Настольный теннис. Правила соревнований.  | 1 | <p>Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил.</p>  | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы</p>  | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы</p>   |



|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    |  |   | <p>Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.</p> <p>Ознакомление с основной стойкой теннисиста.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой.</p> | <p>игровых, сенсорных поощрений.</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.</p> <p>Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности.</p> | <p>игровых, сенсорных поощрений.</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры.</p> <p>Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.</p> |
| 54 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки          | 1 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений  | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)  | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов  |
| 55 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение  | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)  | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач   |
| 56 | Техника отбивания мяча над столом, за                                | 1 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной   | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают   | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную   |

|                                   | ним и дальше от него             |   | стойки теннисиста  | стойку теннисиста  | стойку теннисиста  |
|-----------------------------------|----------------------------------|---|--|--|--|
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                  |   |  |  |  |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию        | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).<br>Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58                                | Бег на среднюю дистанцию (300 м) | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)  | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)   | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)   |
| 59                                | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега   | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега   |
| 60                                | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега   |  |  |
| 61                                | Толкание набивного               | 1 | Выполнение упражнений в  | Выполняют прыжок в длину   | Выполняют прыжок в длину с   |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
|    | мяча весом до 2-3 кг с места на дальность                               |   | подборе разбега для прыжков в длину.<br>Толкание набивного мяча на дальность   | с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз  | полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг  |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. | Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 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.<br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м        | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   |
| 65 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага        | 1 |  |   |   |
| 66 | Эстафета 4*30 м   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.  | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м   | Выполняют специально-беговые упражнения.  |
| 67 | Эстафета 4*30 м   | 1 | Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега   |   | Пробегают эстафету (4 * 30 м)   |
| 68 | Кроссовый бег до 500 м  | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.  | Демонстрируют выполнение специально- беговых  | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут  |

|  |  |  |   |                           |
|--|--|--|---|---------------------------|
|  |  | Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км | кросс на дистанции 0,5 км |
|--|--|--|---|---------------------------|

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

| №                                | Тема предмета  | Кол-во часов | Программное содержание  | Дифференциация видов деятельности   |   |
|----------------------------------|--|--------------|---|---|---|
|                                  |  |              |   | Минимальный уровень   | Достаточный уровень   |
| <b>Легкая атлетика– 12 часов</b> |  |              |   |   |   |
| 1                                | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1            | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Преодоление полосы препятствий.<br>Метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 2                                | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.  | 1            | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.  | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления   | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья  |

|   |  |   |  |  |   |
|---|--|---|--|--|---|
|   | Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе |   | <p>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку</p> | <p>здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин.</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе</p> | <p>человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин.</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе</p> |
| 3 | Бег в равномерном темпе до 5 мин                   | 1 | <p>Выполнение ходьбы с заданиями.</p> <p>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>                   | <p>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>                                | <p>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>                              |
| 4 | Бег в равномерном темпе до 5 мин                   |   | <p>Выполнение ходьбы с заданиями.</p> <p>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>                   | <p>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>                                | <p>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>                              |

|   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| 5 | Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см | 1 | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.<br><br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br><br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо          | Выполняют бег на отрезке с ускорением 30м. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.<br><br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.<br><br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 6 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения       | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br><br>Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках.<br><br>Метание мяча на дальность | Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.<br><br>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      |
| 7 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения       | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br><br>Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках.<br><br>Метание мяча на дальность | Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.<br><br>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      |
| 8 | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу,   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.  | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут  | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут  |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    | из-за головы, через голову                      |   | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br><br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища   | 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)   | 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).  |
| 9  | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br><br>Освоение понятия низкий старт.<br><br>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) |
| 10 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br><br>Освоение понятия низкий старт.<br><br>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук            | 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) |

|                                   |   |   |   |  |   |
|-----------------------------------|---|---|---|--|---|
|                                   |   |   | и туловища  |  |   |
| 11                                | Бег на средние дистанции (300 м)  | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br><br>Метание мяча на дальность  | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br><br>Метание мяча на дальность  | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики).<br><br>Метание мяча на дальность |
| 12                                | Бег на средние дистанции (300 м)  | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br><br>Метание мяча на дальность  | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br><br>Метание мяча на дальность  | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики).<br><br>Метание мяча на дальность |
| <b>Спортивные игры – 18 часов</b> |   |   |   |  |   |
| 13                                | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр.<br><br>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.<br><br>Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br><br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br><br>Осваивают правила игры<br><br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                   |



|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
|    |  |   | <p>нарушениях правил игры.</p> <p>Подвижная игра на броски и передачи мяча.</p>   |  |  |
| 14 | <p>Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.</p> | 1 | <p>Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.</p> <p>Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.</p> <p>Подвижная игра на броски и передачи мяча.</p> | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>  | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Осваивают правила игры</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>   |
| 15 | <p>Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>                         | 1 | <p>Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.</p> <p>Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и</p>  | <p>Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на</p> | <p>Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).</p> |

|    |   |   |   |   |  |
|----|---|---|---|---|--|
|    |   |   | остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении   | месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы   | Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя  |
| 16 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br><br>Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя.<br><br>Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец | Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).<br><br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |

|    |                                     |   |  |  |   |
|----|-------------------------------------|---|--|--|---|
|    |                                     |   |  | выполнения обучающимися более сильной группы   |   |
| 17 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> | <p>Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> | <p>Выполняют технику ведения мяча после показа учителя.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников</p> <p>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> |
| 18 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | <p>Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением</p>        | <p>Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют</p>  | <p>Выполняют технику ведения мяча после показа учителя.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников</p> <p>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> |

|    |   |   |   |   |  |
|----|---|---|---|---|--|
|    |   |   | вперед  | передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед   |  |
| 19 | 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, демонстрация элементов техники баскетбола.<br><br>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 |
| 20 | 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, демонстрация элементов техники баскетбола.<br><br>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                | 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 |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    |   |   |   | сильной группы   |  |
| 21 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.<br><br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |
| 22 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.<br><br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
| 23 | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | 1 | <p>Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми.</p> <p>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.</p> <p>Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)</p> | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> |
| 24 | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | 1 | <p>Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми.</p> <p>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.</p> <p>Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.</p> <p>Выполнение упражнений</p>  | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий</p>  | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    |  |   | на развитие мышц кистей рук и пальцев.   | учителем.<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)   |  |
| 25 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 1 | Совершенствование основной стойки волейболиста.<br><br>Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.<br><br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br><br>Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы.<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.<br>Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером) | Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения |
| 26 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после              | 1 | Совершенствование основной стойки волейболиста.<br><br>Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху,   | Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися   | Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и                           |

|    |                      |   |  |   |   |
|----|----------------------|---|--|---|---|
|    | перемещения.         |   | <p>снизу.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах</p>             | <p>более сильной группы.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)</p>  | используют игровые умения   |
| 27 | Нижняя прямая подача | 1 | <p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и</p> | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> |



|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
|    |   |   |  | ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы   |   |
| 28 | Нижняя прямая подача  | 1 | <p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> | <p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</p> | <p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> |
| 29 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). | 1 | <p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Выполнение правил</p>   | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.</p>   | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную</p>  |

|                              |  |   |  |   |  |
|------------------------------|--|---|--|---|--|
|                              | Учебная игра в волейбол  |   | перехода по площадке.  | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)  | игру   |
| 30                           | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br><br>Учебная игра в волейбол | 1 | Выполнение игровые действий соблюдая правила игры  |   |  |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |  |   |  |   |  |
| 19                           | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.   | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br><br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br><br>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 шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br><br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом |  |
| 20                           | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).<br>Упражнения на равновесие  | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br><br>Выполнение перестроений  | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.   | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической |

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
|    |  |   | на месте.<br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах   | Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                  | 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.<br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.<br>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под падающий 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».<br>Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной           | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом».<br>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз.<br>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе           | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом».<br>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой.<br>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |

|    |   |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|
|    |   |   | ноге.  | на двух ногах<br>произвольным способом  |  |
| 23 | Упражнения на<br>укрепление мышц<br>туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной<br>маршировки.<br><br>Выполнение упражнений<br>на укрепление мышц<br>туловища, рук и ног | Выполняют фигурную<br>маршировку за другим<br>учащимся, ориентируясь на<br>образец выполнения<br>впереди идущего<br>учащегося. Выполняют<br>упражнения с<br>дифференцированной<br>помощью учителя | Выполняют фигурную<br>маршировку. Выполняют<br>переноску, передачу мяча<br>сидя, лежа в различных<br>направлениях. Выполняют<br>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.<br><br>Составление и выполнение комбинации на скамейке             | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие   | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.<br><br>Выполняют упражнения с гимнастической палкой  |
| 26 | Опорный прыжок                                | 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.<br><br>Преодолевают несколько препятствий   |
| 27 | Опорный прыжок                                | 1 |  |  |   |
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.<br><br>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние  | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br><br>Переносят 2- 3 набивных  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    |   |   | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.  | до 10 м.   | мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.   |
| 29 | Упражнения со скакалками  | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br><br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка  | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя   | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.<br><br>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                         |
| 30 | Упражнения с гантелями  | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.<br><br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка   | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя   | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 31 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br><br>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                   | 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   | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой  |

|                                     |   |   |  |  |  |
|-------------------------------------|---|---|--|--|--|
|                                     | точности движений   |   |  | повторений   |  |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |   |   |  |  |  |
| 33                                  | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой<br>Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br><br>Выполнение строевых действий с лыжами.<br><br>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.<br><br>Передвижение скользящим шагом по лыжне.<br><br>Освоение техники одновременного бесшажного хода | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br><br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br><br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 34                                  | Одновременный двухшажный ход  | 1 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.   | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с   | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного  |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    |   |   | Передвижение одновременным бесшажным ходом.   | объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах  | двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах   |
| 35 | Одновременный двухшажный ход                | 1 | Освоение техники одновременного двухшажного хода  | выполняют передвижение на лыжах  |  |
| 36 | Поворот махом на месте                      | 1 | Закрепление способа передвижения на лыжах.  | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.  | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.   |
| 37 | Поворот махом на месте                      | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах.<br><br>Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности  | Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами  |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и 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) | 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 |   | Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным 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.<br><br>Выполняют спуски в средней стойке | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.  | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).<br>Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м  | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.  |
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Прохождение на лыжах отрезков на скорость   |  |   |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах.<br><br>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)                                 | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br><br>Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)           |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  | 1 |   |  |   |

|                                   |   |   |  |   |   |
|-----------------------------------|---|---|--|---|---|
|                                   |   |   |  |   |   |
| 45                                | Игры на лыжах:<br>«Пятнашки простые»,<br>«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 :<br>«Переставь флажок»,<br>«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 |  |   |   |
| <b>Спортивные игры - 20 часов</b> |   |   |  |   |   |
| 49                                | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.<br><br>Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 | Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми.<br><br>Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br><br>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    |  |   |  | возможности)   |  |
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча                 | 1 | Определение названия подачи.<br><br>Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение   | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)  | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач   |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                           | 1 | Повторение техники отбивания мяча.<br>Выполнение правильной стойки теннисиста  | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают стойку теннисиста   | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста   |
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису.<br><br>Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.<br>Одиночная игра<br><br>Концентрирование внимания во время игры.                    | Рассматривают видеоматериал по теме.<br><br>«Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.<br><br>Играют в одиночные игры( по возможности)                     | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры   |
| 53 | Волейбол. Нижняя прямая подача   |   | Совершенствование техники нижней прямой подачи.<br><br>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.<br><br>Выполнение нижней | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.<br><br>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br><br>Выполняют стойку во | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.<br><br>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br><br>Выполняют стойку во время |

|                                   |  |   |   |   |  |
|-----------------------------------|--|---|---|---|--|
|                                   |  |   | прямой подачи   | время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.<br><br>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | нижней прямой подачи по неоднократной.<br><br>Выполнение нижней прямой подачи                        |
| 54                                | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений  | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений  | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте  | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений                                    |
| 55                                | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу   | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу  | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.   | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу   |
| 56                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br><br>Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br><br>Закрепление правил перехода по площадке.<br><br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)   | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| <b>Легкая атлетика – 14 часов</b> |  |   |   |   |  |

|    |                         |   |   |  |  |
|----|-------------------------|---|---|--|--|
| 57 | Бег на скорость до 60 м | 1 | <p>Выполнение ходьбы группами наперегонки.</p> <p>Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи</p> <p>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока</p> | <p>Выполняют ходьбу группами наперегонки.</p> <p>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).</p> <p>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p> | <p>Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.</p> <p>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p> |
|    | Бег на скорость до 60 м | 1 | <p>Выполнение ходьбы группами наперегонки.</p> <p>Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи</p> <p>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p>   | <p>Выполняют ходьбу группами наперегонки.</p> <p>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).</p> <p>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в</p>                          | <p>Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.</p> <p>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных</p>   |

|    |                                  |   |   |  |  |
|----|----------------------------------|---|---|--|--|
|    |                                  |   | Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока  | пол на дальность отскока   | положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока  |
| 59 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 60 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 61 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.   | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  |
| 62 | Прыжок в длину с                 | 1 | Выполнение метания на   | Выполняют метание на дальность из-за головы  | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега  |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
|    | полного разбега   |   | дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега  | через плечо с 4-6 шагов разбега  |   |
| 63 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br><br>Толкание набивного мяча на дальность                                    | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br><br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 64 | 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.  |
| 65 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br><br>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br><br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)  |
| 66 | 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.  | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.   | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  |
| 67 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном                               | 1 | Метание мяча с полного разбега на дальность в   | Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)  | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   |

|    |                         |   |   |   |   |
|----|-------------------------|---|---|---|---|
|    | темпе с изменением шага |   | коридор 10 м  |   |   |
| 68 | Эстафета 4*60 м         | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 60 м) |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

| №                                | Тема предмета                                       | Кол-во часов | Программное содержание                                    | Дифференциация видов деятельности  |  |
|----------------------------------|---|--------------|---|--|--|
|                                  |   |              |   | Минимальный уровень  | Достаточный уровень  |
| <b>Легкая атлетика – 8 часов</b> |   |              |   |  |  |
| 1                                | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой | 1            | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. |



|   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
|   | атлетики.<br>Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя   |   | атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Преодоление полосы препятствий.<br>Метание мяча в вертикальную цель  | ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель   | Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель   |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>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.<br>Метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполнение прыжков через скакалку | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |

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

|   |  |   |  |  |   |
|---|--|---|--|--|---|
|   | головой, через голову                                |   | <p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.</p> <p>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища</p> <p>Метание мяча на дальность</p>  | <p>общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу</p>  | <p>пятках).Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений</p>  |
| 7 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 1 | <p>Выполнение специально-беговых упражнений.</p> <p>Освоение понятия низкий старт.</p> <p>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.</p> <p>Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м</p> |
| 8 | Бег на средние дистанции (300 м)                     | 1 | <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p> <p>Метание мяча на дальность</p>   | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).</p>                   | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м</p>                              |

|  |  |  |  |                         |  |
|--|--|--|--|-------------------------|--|
|  |  |  |  | Метают мяч на дальность | (мальчики).<br>Метают мяч на дальность |
|--|--|--|--|-------------------------|--|

**Спортивные игры – 10 часов**

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 9  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Выполнение стойки баскетболиста.<br><br>Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Отрабатывают стойку баскетболиста.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.   |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Выполнение ведения мяча на месте и в движении  | Работают в парах.<br>Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом | Отрабатывают стойку баскетболиста.<br><br>Работают в парах.<br>Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).<br><br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br><br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.<br><br>Выполнение передачи мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют                               | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников  |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 1 | двумя руками от груди в парах с продвижением вперед  |  |  |

|  |  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
|  |  |  |  | передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 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.<br><br>Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте.<br><br>Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом                     | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>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.<br>Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.<br>Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 15 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча           | 1 | Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>Тренировочные упражнения на подбор мяча   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо                        | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо                        |
| 16 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита                | 1 |   |  |  |

|                              |   |   |   |   |   |
|------------------------------|---|---|---|---|---|
|                              | мяча  |   |   |   |   |
| 17                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.<br><br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.<br><br>Принимают участие в учебной игре | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.<br><br>Принимают участие в учебной игре |
| 18                           | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам |   |   |   |   |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |   |   |   |   |   |
| 19                           | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.  | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br><br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br><br>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в                          | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br><br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух   | Выполняют строевые действия.<br><br>Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ногой произвольным способом                              |



|  |  |  |   |                             |  |
|--|--|--|---|-----------------------------|--|
|  |  |  | колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | ногах произвольным способом |  |
|--|--|--|---|-----------------------------|--|

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
| 20 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).<br>Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br><br>Выполнение перестроений на месте.<br><br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах             | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления                                       | 1 | Выполнение строевых действий и команд.<br><br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.<br><br>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».<br><br>Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.           | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным  | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом   |

|  |  |  |  |          |  |
|--|--|--|--|----------|--|
|  |  |  |  | способом |  |
|--|--|--|--|----------|--|

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | Выполнение фигурной маршировки.<br><br>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног               | Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя   | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу   |
| 24 | Упражнения с сопротивлением                        | 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.<br><br>Составление и выполнение комбинации на скамейке    | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие   | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.<br><br>Выполняют упражнения с гимнастической палкой  |
| 26 | Опорный прыжок                                     | 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.<br><br>Преодолевают несколько препятствий   |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
| 27 | Опорный прыжок  | 1 |   |  |   |
| 28 | Упражнения для формирования правильной осанки   | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.<br><br>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.<br>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br><br>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 29 | Упражнения со скакалками  | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br><br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка   | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                   | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.<br><br>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции  |
| 30 | Упражнения с гантелями  | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.<br><br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка  | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                     | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции   |
| 31 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br><br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние   | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной    | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.  |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
|    |   |   | без предварительной отметки.<br>Передача набивного мяча<br>сидя, стоя из одной руки в<br>другую над головой | отметки.<br>Передают набивной мяч сидя,<br>стоя из одной руки в другую<br>над головой меньшее<br>количество повторений | Передают набивной мяч сидя,<br>стоя из одной руки в другую<br>над головой |
| 32 | Упражнения для<br>развития<br>пространственно-<br>временной<br>дифференцировки и<br>точности движений | 1 |   |  |   |

**Лыжная подготовка – 16 часов**

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

|    |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|
|    |  |   | двухшажным ходом   | ходом по возможности  |  |
| 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)<br><br>Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности<br><br>торможение лыжами и палками (по возможности) | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 39 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 1 |  |   |  |
| 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.<br><br>Выполняют спуски в средней стойке  | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.              |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.<br><br>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.<br><br>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br><br>Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                                     | 1 |   |  |   |
| 45 | Игры на лыжах:<br>«Пятнашки простые»,<br>«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 :<br>«Переставь флажок»,<br>«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 игры- 8 часов**

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 49 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 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. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |
|----|---|---|---|--|--|

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча                        | 1 | <p>Определение названия подачи.</p> <p>Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение</p>                           | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).</p> <p>Дифференцируют разновидности подач (по возможности)</p>                            | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча.</p> <p>Дифференцируют разновидности подач</p>            |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                                  | 1 | <p>Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста</p>   | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста</p>   | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста</p>   |
| 52 | <p>Правила соревнований по настольному теннису.</p> <p>Учебная игра в настольный теннис</p> | 1 | <p>Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра</p> <p>Концентрирование внимания во время игры.</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме.</p> <p>«Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.</p> <p>Играют в одиночные игры( по возможности)</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры</p> |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
| 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 и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности)   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте                       |
| 54 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений  | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений                                    |
| 55 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу   | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу   |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br><br>Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br><br>Закрепление правил перехода по площадке.<br><br>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).<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |

игру (по возможности)

**Легкая атлетика – 12 часов**

|    |                                  |   |   |  |  |
|----|----------------------------------|---|---|--|--|
| 57 | Бег на короткую дистанцию        | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)  |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега  | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.                          | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.   |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега  | 1 | Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега   | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега   | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега   |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Толкание набивного мяча на дальность                                   | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. | 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 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.   |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м  | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>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.<br><br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага<br><br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 |  |  |  |
| 66 | Эстафета 4*60 м   | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м                                  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)  |
| 67 | Эстафета 4*60 м   | 1 | Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега   |  |  |
| 68 | Кроссовый бег до 2000 м   | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.<br><br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции.                                     | Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км   | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км  |