

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

Задачи обучения:

− воспитание интереса к физической культуре и спорту;

− овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

− коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

− воспитание нравственных качеств и свойств личности;

− содействие военно- патриотической подготовке.

− Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

− совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;

− формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;

− совершенствование техники легко - атлетических упражнений;

− совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;

− совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

− совершенствование техники и приемов в спортивных играх;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− формирование способности объективно оценивать свои возможности.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»,

«Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

− беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

− выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

− выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

− самостоятельное выполнение упражнений;

− занятия в тренирующем режиме;

− развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

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

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

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

Содержание разделов 5-9 класс

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

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

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные:**

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

**Предметные:**

Минимальный уровень:

− демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

− демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

− понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

− планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

− выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;

− знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

− демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

− определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

− выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;

− демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);

− участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

− взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

− иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

− оказывать посильную помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

− применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

− иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

− выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лѐжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

− выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

− знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;

− планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

− знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),

− подавать строевые команды, везти подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

− выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;

− участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

− знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

− доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;

− объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);

− пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

− правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;

− правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Система оценки достижений**

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

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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в5- 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учѐтом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учѐт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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

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

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

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

*Тесты для обучающихся в 5-9 классе:*

− бег 100м;

− прыжок в длину с места;

− сгибание и разгибание рук, в упоре лѐжа (мальчики);

− наклон вперѐд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;

− поднимание туловища, лѐжа на спине, руки за голову;

− бег на 500 м.; 1000 м;

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

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

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учѐтом 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 даѐт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определѐнного вида испытания.

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

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперѐд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лѐжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лѐжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперѐд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

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

1. Поднимание туловища из положения, лѐжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
2. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

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

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Удерживание «планки» в упоре лѐжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперѐд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Поднимание туловища из положения, лѐжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учѐта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учѐта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков*

*по адаптивной физической культуре (5-9 класс)*

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

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

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

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | дата | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 8 часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.  Прохождение на время отрезков от 100-300 м | 1.09 | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Прохождение отрезков с максимальной скоростью.  Выполнение бега с  различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника  безопасности). Проходят отрезки до 200 м.  Выполняют бег а  различного старта на 60 м | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника  безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м.  Выполняют бег а  различного старта на 100 м |
| 2 | Пешие переходы по  пересеченной местности до 3-4 км | 7.09 | Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию.  Выполнение бега на дистанцию 100 м с  преодолением препятствий | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие  переходы по местности до 3 км.  Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3  препятствий | Выполняют ходьбу с  заданиями, пешие переходы по местности до 4 км.  Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий |
| 3 | Медленный бег с  равномерной скоростью от 6 до 10 минут | 8.09 | Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений.  Выполнение специальных беговых упражнений  Эстафетный бег 4\*100 м | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.  Выполняют специальные беговые упражнения  на меньшей дистанции. | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6- 10 минут.  Выполняют специальные беговые упражнения  Пробегают эстафету 4\*100 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Пробегают эстафету 4\*60  м | м |
| 4 | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин | 14.0  9 | Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.  Выполнение перепрыгивания через набивные мячи  (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения  на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин.  Перепрыгивают через набивные мячи  (расстояние 80-100 см,  длина 3 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.  Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) |
| 5 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги | 15.0  9 | Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение многоскоков с  мягким приземлением на две ноги.  Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.  Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м.  Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.  Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор |
| 6 | Прыжки со скакалкой до 2 мин | 21.0  9 | Выполнение медленного бега 6 мин.  Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с  промежуточным подскоком до 15-20 секунд.  Выполнение метания  различных предметов из | Выполняют бег в  чередовании с ходьбой 6 мин.  Выполняют прыжки через скакалку на месте в  равномерном темпе 1 мин.  Метают различные предметы из мягких  материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в  равномерном темпе до 2 мин.  Метают различные предметы из мягких  материалов весом 100-150 г в цель |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | мягких материалов весом  100-150 г в цель |  |  |
| 7 | Бег на 60 м | 22.0  9 | Выполнение повторного бега из исходного положения  высокого старта.  Выполнение метания  различных предметов из мягких материалов весом  100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают  различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок.  Метают различные предметы из мягких  материалов весом 100-150 г на дальность |
| 8 | Бег на средние дистанции(500 м) | 28.0  9 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средней дистанции  Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из  различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения.  Бегут кросс на дистанцию 300 м.  Метают несколько мячей в различные цели из  различных исходных положений | Выполняют специальные  беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из  различных исходных положений |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | |
| 10 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 29.0  9 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и  расстояния.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (  на основе образца учителя) | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах |
| 11 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 5.10 |
| 12 | Ведение мяча шагом с | 6.10 | Выполнение упражнений с | Выполняют ходьбу в | Выполняют ходьбу в |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | обводкой препятствий |  | набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и  расстояния.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Выполнение передвижений с  мячом, демонстрирование техники ведения мяча | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением  направлений (без обводки) | колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют  ведение мяча шагом с изменением направлений |
| 13 | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках | 12.1  0 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение  бросков по корзине двумя руками от груди с места,  демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении.  Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении.  Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места |
| 14 | Бросок по корзине двумя руками от груди в  движении. | 13.1  0 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение  бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в  корзину двумя руками от груди с места | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают  мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным  правилам. | 19.1  0 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении.  Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрирование элементов техники  баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.  Выполняют штрафные  броски. Играют в учебную игру( с помощью  педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.  Выполняют штрафные  броски. Играют в учебную игру. |
| 16 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным  правилам. | 20.1  0 |
| 17 | Зонная защита.  Учебная игра по  упрощенным правилам | 26.1  0 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Освоение понятия зонная защита.  Демонстрирование элементов техники баскетбола.  Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут,  бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.  Осуществляют  практическое судейство (с помощью педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут,  бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.  Осуществляют  практическое судейство (с помощью педагога) |
| 18 | Зонная защита.  Учебная игра по  упрощенным правилам | 27.1  0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | | | |
| 19 2ч | Упражнения на гимнастической стенке | 9.11 | Выполнение упражнений на гимнастической стенке | Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по  показу учителя | Выполняют упражнения на гимнастической стенке |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед | 10.1  1 | Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с  движениями туловища, ног.  Выполнение элемента акробатики | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног.  Выполняют 4-6  упражнений с  гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперѐд (по состоянию здоровья, по  возможности) | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног.  Выполняют 4-6  упражнений с  гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперѐд (по состоянию здоровья, по возможности) |
| 21 | Упражнения на  формирования правильной осанки.  Кувырок назад | 16.1  1 | Выполнение упражнений на сохранение правильного  положения тела в движении и стоя на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя.  Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья,  по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Сохраняют правильное положение тела.  Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) |
| 22 | Дыхательные упражнения.  «Полушпагат», руки в стороны | 17.1  1 | Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности.  Выполнение «полушпагата», руки в стороны | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с  различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с  различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | движениями рук в  различных направлениях по инструкции и по  показу учителя. Выполняют «полушпагат» | в различных направлениях. Выполняют «полушпагат» |
| 23 | Упражнения в  расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине. | 23.1  1 | Выполнение упражнений на расслабление мышц,  простых элементов самомассажа.  Выполнение упражнения мост из положения лѐжа на спине | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Рационально меняют  напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз.  Выполняют мост из  положения лѐжа на спине (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Рационально меняют напряжение/  расслабление мышц.  Выполняют мост из  положения лѐжа на спине (по возможности) |
| 24 | Переноска груза и передача предметов.  Стойка на лопатках. | 24.1  1 | Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.  Выполнение стойки на лопатках | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.  Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.  Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев |
| 25 | Разновидности равновесий (на бревне).  Акробатическая комбинация | 30.1  1 | Демонстрирование  элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности | Выполняют упражнения на равновесие.  Выполняют элементы акробатики по  возможности, состоянию здоровья | Выполняют упражнения на равновесие.  Выполняют элементы акробатики по  возможности, состоянию здоровья |
| 26 | Упражнения с обручем. | 1.12 | Выполнение упражнений в | Выполняют ходьбу в | Выполняют ходьбу в |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Акробатическая комбинация |  | пролезании сквозь ряд обручей, катании,  пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки,  вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь,  влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед.  Выполнение акробатической комбинации | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую  комбинацию по  возможности и состоянию здоровья | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую  комбинацию по  возможности и состоянию здоровья |
| 27 | Упражнения со скакалкой Опорный прыжок | 7.12 | Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в  различных исходных  положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.  Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок | Выполняют мост,  комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога.  Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок |
| 28 | Упражнения с набивными мячами.  Опорный прыжок | 8.12 | Выполнение бросков и ловли, передвижение с  мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 1-2 кг).  Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях | Выполняют переноску,  передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях ( весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на  коленях |
| 29 | Упражнения с сопротивлением.  Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов,  пробежек на скамейке | 14.1  2 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на  носках, комплекс | Выполняют повороты с различными движениями  рук, с хлопками под ногой, повороты на носках,  прыжки с продвижением |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | упражнений с  сопротивлением меньшее количество раз | вперед ( на полу), комплекс упражнений с  сопротивлением |
| 30 | Выполнение несложных комбинаций на скамейке | 15.1  2 | Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие с помощью  педагога | Выполняют упражнения на равновесие |
| 31 | Преодоление полосы препятствий | 21.1  2 | Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно | Преодолевают препятствия с  перелезанием через них, подлезанием под ними ( 2- 3 препятствий) с помощью педагога | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними |
| 32 | Лазанье различными способами | 22.1  2 | Выполнение лазания  различными способами | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют лазание различными  способами по возможности | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют лазанье различными  способами |
| **Лыжная подготовка – 16 часов** | | | | | |
| 33 | Одновременный бесшажный ход | 28.1  2 | Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортом  для трудовой деятельности человека. Выполнение  строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.  Ознакомление с техникой передвижения | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.  Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику | Слушают инструктаж, участвуют в беседе,  отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами.  Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.  Выполняют передвижение |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | одновременным бесшажным ходом | передвижения одновременного  бесшажного хода | одновременным  бесшажным ходом |
| 34 | Одновременный одношажный и двухшажный ход | 29.1  2 | Беседа о значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.  Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и  одновременным бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования  прикладных умений и навыков в трудовой  деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения  попеременным двухшажным и одновременным  бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и  навыков в трудовой  деятельности человека. Совершенствуют попеременный двухшажный и  одновременным бесшажный ход |
| 35 3ч | Одновременный одношажный и двухшажный ход | 11.0  1 |
| 36 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | 12.0  1 | Выполнение лыжных эстафет по кругу.  Выполнение подъема по склону изученными  способами | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).  Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах |
| 37 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | 18.0  1 |
| 38 | Прохождение на лыжах дистанции  до 2 км девушки, до 2,5 км юноши | 19.0  1 | Преодоление дистанции на лыжах изученными  способами передвижения | Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики) | Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши |
| 39 | Поворот на месте махом назад к наружи | 25.0  1 | Выполнение поворота на  месте махом назад к наружи на лыжах. | Выполняют поворот на  месте махом назад к наружи на лыжах. | Выполняют поворот на  месте махом назад к наружи на лыжах. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Передвижение до 2 км | Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом  меньшее расстояние | Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом |
| 40 | Прохождение отрезков до100 м | 26.0  1 | Прохождение на лыжах отрезок на скорость.  Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на  лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах |
| 41 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем  «лесенкой», «ѐлочкой» с соблюдением техники  безопасности | 1.02 | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах | Выполняют подъем ступающим шагом,  «ѐлочкой», спуск с в высокой стойке.  Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности) | Выполняют подъем  «лесенкой», «ѐлочкой», спуск в средней и высокой стойке.  Преодолевают бугры и впадины на лыжах |
| 42 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем  «лесенкой», «ѐлочкой» с соблюдением техники  безопасности | 2.02 |
| 43 | Поворот на параллельных  лыжах при спуске на лыжне | 8.02 | Выполнение лыжных эстафет по кругу.  Выполнение поворота на лыжах. | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).  Выполняют повороты переступанием на месте | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют  повороты переступанием в движении |
| 44 | Поворот на параллельных  лыжах при спуске на лыжне | 9.02 |
| 45 | Прохождение дистанции 3- 4 км по слабопересеченной  местности | 15.0  2 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности |
| 46 | Прохождение дистанции 3-  4 км по  среднепересеченной местности | 16.0  2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47 | Прохождение дистанции 2  км на время | 22.0  2 | Прохождение дистанции на лыжах за урок. | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км. | Проходят дистанцию 2 км на время. |
| 48 | Прохождение дистанции 2  км на время | 29.0  2 |
| **Спортивные игры- 8 часов** | | | | | |
| 49 | Отбивание мяча то одной, то другой стороной  ракетки.  Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева | 1.03 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение  отбивания мяча стороной ракетки, передвижение,  выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Дифференцируют  разновидности ударов с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Дифференцируют  разновидности ударов |
| 50 | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча | 7.03 | Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по  одному. Выполняют комплекс  общеразвивающих  упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют  в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Дифференцируют  разновидности подач. Играют в одиночную учебную игру |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и  дальше от него.  Упрощенные правила игры | 14.0  3 | Выполнение отбивания мяча ракеткой.  Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Осваивают | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | отбивание мяча.  Играют в одиночную учебную игру | отбивание мяча.  Играют в одиночную учебную игру |
| 52 | Парная учебная игра в настольный теннис | 15.0  3 | Учебная игра в настольный теннис | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Демонстрируют элементы техники приема мяча  после подачи.  Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Демонстрируют элементы технике в парной игре. |
| 53 | Верхняя прямая подача | 21.0  3 | Выполнение упражнений с набивными мячами.  Выполнение верхней прямой подачи | Выполняют упражнения с набивными мячами.  Выполняют нижнюю подачу | Выполняют упражнения с набивными мячами.  Выполняют верхнюю прямую подачу |
| 54 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом.  Блокирование нападающих ударов | 22.0  3 | Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование | После показа учителя  выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя | После показа учителя  выполняют нападающий удар.  Выполняют блокирование нападающих ударов |
| 55 | Передача мяча в зонах | 4.04 | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки.  Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз).  Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз).  Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах |
| 56 | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол | 5.04 | Знание правил перехода по площадке. Выполнение  игровых действий, соблюдая правила игры | Выполняют переход по площадке, играют в  учебную игру с помощью учителя | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |
| 57 | Бег на 60 м | 11.0  4 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега с  различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют бег с  различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.) | Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют бег с  различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) |
| 58 | Бег на средние дистанции (800 м) | 12.0  4 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средней дистанции  Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из  различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения.  Бегут кросс на дистанцию 600 м.  Метают несколько мячей в различные цели из  различных исходных положений | Выполняют специальные  беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из  различных исходных положений |
| 59 | Специальные упражнения в длину | 18.0  4 | Выполнение специальных прыжковых упражнений.  Выполнение прыжка в  высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз.  Выполняют прыжок в  высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют  прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |
| 60 | Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м | 19.0  4 | Выполнение упражнений в подборе разбега для  прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполняют бег на  скорость 60 м с низкого старта 2 раза |  |
| 61 | Эстафетный бег (4 \* 100 м) | 25.0  4 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специальные беговые  упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специальные беговые  упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 100 м) |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного  разбега по коридору 10 м. | 26.0  4 | Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м.  Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют метание малого мяча на  дальность с места (коридор 10 м).  Бегут кросс на дистанции 2 км | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют метание малого мяча на  дальность с полного  разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2,5 км |
| 63 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 2.05 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту.  Демонстрирование техники выполнения прыжка в  высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.  Выполняют прыжок в  высоту с разбега способом  «перешагивание» меньшее количество раз | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.  Выполняют прыжок в  высоту с разбега способом  «перешагивание» |
| 64 | Прыжок в длину с места | 3.05 | Выполнение специальных  прыжковых упражнений на прыжки в длину. | Выполняют специальные  прыжковые упражнения на прыжки в длину. | Выполняют специальные  прыжковые упражнения на прыжки в длину. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Демонстрирование техники прыжка с места: сильно  отталкиваясь и мягко приземляясь | Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с места |
| 65 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из  положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через  голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру | 16.0  5 | Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.  Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз.  Бросают набивной мяч из различных исходных  положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).  Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега |
| 66 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из  положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через  голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 | Медленный бег 10-12 мин | 17.0  5 | Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) –  девочки.  Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового  разгона и плавного перехода в спокойный бег.  Медленный бег 10-12 мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши).  Начинают бег с  различного старта на 100м – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе  подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза.  Выполняют медленный бег 12 мин |
| 68 69 | Медленный бег 10-12 мин | 23.0  5  24.0  5 |

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 8 часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники  безопасности на уроках легкой атлетики.  Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1.09 | Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Выполнение упражнений в  ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.  Определение значимости  развития физических качеств | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой  атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой  атлетики в трудовой  деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики  обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой  деятельности и жизни |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | средствами легкой атлетики в трудовой деятельности  человека. Выполнение ходьбы с заданиями.  Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. | учителя, по наводящим вопросам).  Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. | человека.  Выполняют ходьбу с  заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. |
| 2 | Медленный бег с преодолением  препятствий | 7.09 | Выполнение упражнений в  ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.  Выполнение запрыгивания на препятствие.  Метание мяча в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.  Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).  Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с заданиями.  Выполняют бег с  преодолением препятствий (высота 30-40 см).  Выполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 3 | Запрыгивание на  препятствие высотой до 50 - 60 см | 8.09 | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.  Выполнение запрыгивания на препятствие.  Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.  Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на  препятствие высотой 60 см.  Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые  упражнения | 14.0  9 | Выполнение беговых упражнений и  последовательности их выполнения.  Выполнение беговых  упражнений, быстрого бега на отрезках.  Метание мяча на дальность | Выполняют беговые  упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.  Выполняют метания мяча на дальность с места | Выполняют беговые упражнения, бегут с  ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность |
| 5 | Равномерный бег 500 м | 15.0  9 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.  Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).  Метание мяча на дальность | Выполняют беговые  упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м  (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики).  Метание мяча на дальность |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 21.0  9 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.  Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с  ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) | Выполняют специально-  беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на  время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). |
| 7 | Бег на короткую | 22.0 | Выполнение специально- | Выполняют специально-беговые | Выполняют специально- |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дистанцию 60 м низкого старта | 9 | беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт.  Демонстрирование техники стартового разгона,  переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2 кг) | беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг) |
| 8 | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м | 28.0  9 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт.  Демонстрирование техники стартового разгона,  переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1-2 кг) | Выполняют специально- беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг) |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.  Ведение мяча с изменением направления | 29.0  9 | Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на  площадке, предупреждение травматизма.  Выполнение стойки  баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.  Выполнение ведения мяча на месте и в движении.  Выполнение ведения мяча с изменением направлений | Отвечают на вопросы по  прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы  игровых, сенсорных поощрений).  Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в  движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.  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).  Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом  Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления | 5.10 |
| 11 | Ведение мяча с обводкой  препятствий | 6.10 | 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 | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.  Выполняют ведение мяча с  обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников  Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 12 | Ведение мяча с обводкой  препятствий | 12.1  0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы | 13.1  0 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.  Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрирование  элементов техники баскетбола | Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от  головы с места после инструкции учителя | Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от  головы с места |
| 14 | Штрафной бросок | 19.1  0 | Совершенствование бросков мяча по корзине.  Освоение правил игры и  штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в  движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед  двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Осваивают правила игры и штрафного броска.  Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 15 | Вырывание и  выбивание мяча | 20.1  0 | Освоение способов вырывания и выбивания мяча с  демонстрацией учителем.  Выполнение вырывание,  выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем.  Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец  выполнения обучающимися из | Осваивают способы  вырывания и выбивания мяча.  Выполняют упражнения в парах |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Вырывание и  выбивание мяча | 26.1  0 |  | более сильной группы |  |
| 17 | Комбинации из  основных элементов техники  перемещений и владении мячом.  Учебная игра по упрощенным  правилам | 27.1  0 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |
| 18 | Комбинации из  основных элементов техники  перемещений и владении мячом.  Учебная игра по упрощенным  правилам | 9.11 |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | | | |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте). | 10.1  1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.  Освоение перестроения из колонны по одному в колонну | Выполняют строевые действия под щадящий счѐт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.  Выполняют упражнения со | Выполняют строевые действия.  Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | по два и по три на месте.  Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение  упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в  равномерном темпе | скакалкой. Прыгают через  скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 20 | Повороты направо, налево, кругом  (переступанием). Упражнения на равновесие | 16.1  1 | Ориентирование в  пространстве, сохранение  равновесия при движении по скамейке.  Выполнение перестроений на месте.  Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счѐт. 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 | 17.1  1 | Выполнение строевых действий и команд.  Тренировочные упражнения на изменение скорости | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счѐт.  Изменяют скорость  передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на | Выполняют строевые команды и действия.  Изменяют скорость  передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | передвижения при ходьбе/ беге.  Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | преодоление сопротивления меньшее количество раз | упражнений на  преодоление сопротивления |
| 22 | Упражнения на  развитие ориентации в пространстве | 23.1  1 | Выполнение ходьбы «змейкой»,  «противоходом».  Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в  различных исходных  положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу «змейкой»,  «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным  способом | Выполняют ходьбу  «змейкой»,  «противоходом».  Выполняют комплекс  упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц  туловища, рук и ног | 24.1  1 | Выполнение фигурной маршировки.  Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди  идущего учащегося. Выполняют упражнения с  дифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 30.1  1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными  движениями рук, с хлопками под | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными  движениями рук, с |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | движении на скамейке | ногой, повороты на носках,  прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5  упражнений) | хлопками под ногой, повороты на носках,  прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с  сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками | 1.12 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.  Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.  Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют и  демонстрируют  комбинацию на скамейке.  Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 26 | Опорный прыжок | 7.12 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий  различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с  помощью учителя ( по возможности) | Выполняют опорный  прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.  Преодолевают несколько препятствий |
| 27 | Опорный прыжок | 8.12 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Упражнения для формирования  правильной осанки | 14.1  2 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.  Переноска гимнастического коня и козла, матов на  расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный  прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.  Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.  Переносят гимнастического коня и козла, маты на  расстояние до 15 м. |
| 29 | Упражнения со скакалками | 15.1  2 | Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 30 | Упражнения с гантелями | 21.1  2 | Выполнение упражнений с гантелями.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения с  гантелями меньшее количество повторений. Выполняют  прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 31 | Упражнения для развития  пространственно-  временной | 22.1  2 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по  ориентирам). Прыгают в длину с | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Прыгают в длину с места на |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дифференцировки и точности движений |  | Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.  Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | места на заданное расстояние с предварительной отметки.  Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество  повторений | заданное расстояние без предварительной отметки.  Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 32 | Упражнения для развития  пространственно- временной  дифференцировки и точности движений | 28.1  2 |
| **Лыжная подготовка – 16 часов** | | | | | |
| 33 | Одновременный одношажный ход | 29.1  2 | Выполнение строевых действий с лыжами.  Беседа о технике безопасности во время передвижений с  лыжами под рукой и на плече.  Освоение техники  одновременного одношажного хода  Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне. | Смотрят показ с объяснением.  Совершенствуют технику  выполнения строевых команд и приемов.  Смотрят показ с объяснением техники одновременного  одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением.  Совершенствуют технику выполнения строевых  команд и приемов.  Смотрят показ с  объяснением техники одновременного одношажного хода и  выполняют передвижение на лыжах |
| 34 | Одновременный одношажный ход | 11.0  1 |
| 35 | Коньковый ход | 12.0  1 | Освоение техники конькового хода с последующей  демонстрацией.  Выполнение техники | Смотрят показ с объяснением.  Осваивают технику  передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 | Смотрят показ с  объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на  короткой дистанции 100- |
| 36 | Коньковый ход | 18.0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 | передвижения коньковым  ходом на короткой дистанции 100-150 метров. | метров по возможности. | 150 метров. |
| 37 | Торможение и поворот «плугом» | 19.0  1 | Освоение способа торможения на лыжах.  Демонстрация способа торможения «плугом».  Выполнение торможения  «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения  комбинированными способами ходов. | Смотрят показ с объяснением.  Осваивают технику торможения  «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем.  Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по  очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. | Смотрят показ с объяснение техники  выполнения торможения.  Осваивают технику  торможения «плугом».  Выполняют  комбинированное  торможение лыжами и  палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с  торможением по очереди |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 25.0  1 | Совершенствование различных способов торможения на  лыжах. Передвижение коньковым ходом | Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками (по возможности).  Выполняют передвижение коньковым ходом по  возможности (по возможности) | Совершенствуют  различные способы  торможение лыжами и палками.  Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности |
| 39 | Игра «Гонка на выбывание» | 26.0  1 | Освоение техники изученных способов передвижения в | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют | Смотрят показ с  объяснением. Слушают |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 | Игра «Гонка на выбывание» | 1.02 | игровой деятельности | в игры на лыжах (по возможности) | правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 41 | Повторное  передвижение в  быстром темпе на отрезках 40-60 м | 2.02 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.  Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).  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 | 8.02 |
| 43 | Повторное  передвижение в  быстром темпе по кругу 100-150 м | 9.02 | Выполнение поворота махом на лыжах.  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.  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 | 15.0  2 |
| 45 | Игры на лыжах:  «Пятнашки  простые», «Самый меткий» | 16.0  2 | Совершенствование техники передвижения без палок,  развитие ловкости в играх на лыжах | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по  возможности) | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Игры на лыжах :  «Переставь флажок»,  «Попади в круг»,  «Кто быстрее»,  «Следи за сигналом» | 22.0  2 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по  возможности) | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 47 | Прохождение на  лыжах за урок от 1 до 2 км | 29.0  2 | 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 | 1.03 |
| **Спортивные игры- 8 часов** | | | | | |
| 49 | Инструктаж по технике  безопасности на уроках по спортивным играм. | 7.03 | Беседа по технике  безопасности, санитарно- гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на  площадке, предупреждение травматизма. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой  атлетики. Выполняют ходьбу в определѐнном темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определѐнном темпе.  Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя |
| 50 | Передача мяча  сверху и снизу двумя руками на месте в | 14.0  3 | Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя | Выполняют ходьбу в  определѐнном темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе | Выполняют упражнения  (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51 | Нижняя прямая подача | 15.0  3 | Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Совершенствование стойки во время выполнения нижней  прямой подачи.  Совершенствование техники нижней прямой подачи | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой  подачи по неоднократной.  Выполнение нижней прямой подачи |
| 52 | Верхняя прямая подача | 21.0  3 | Определение способов подачи мяча в волейболе.  Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи.  Выполнение верхней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи.  Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение верхней прямой  подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец | Смотрят показ с  объяснением технике  правильного выполнения верхней прямой подачи.  Определяют способы  подачи мяча в волейболе.  Выполняют техники  верхней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время верхней прямой  подачи по неоднократной.  Выполнение верхней прямой подачи |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | выполнения обучающимися из более сильной группы |  |
| 53 | Прием мяча снизу в две руки | 22.0  3 | Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу.  Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.  Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике  правильного выполнения техники приема мяча в две руки.  Выполнение верхней прямой  подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.  Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного  выполнения техники приема мяча в две руки.  Выполнение верхней  прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.  Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. |
| 54 | Прием мяча снизу в две руки | 4.04 |
| 55 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии  прыжков по 5-10 прыжков за урок).  Учебная игра в волейбол | 5.04 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Закрепление правил перехода по площадке.  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).  Выполняют переход по  площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 56 | Прыжки с места и с  шага в высоту и длину (2-3 серии | 11.0  4 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5- | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | прыжков по 5-10 прыжков за урок). |  | Закрепление правил перехода по площадке.  Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | 5 прыжков за урок).  Выполняют переход по  площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 12.0  4 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.  Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи  Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.  Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют  перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый  разбега и старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с  правильной передачей эстафетной палочки.  Выполняют  перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных  исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 18.0  4 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.  Выполнение бега на среднюю дистанцию. | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют  кроссовый бег на дистанцию 400м. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | на дальность с места (коридор 10м) | Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 19.0  4 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.  Выполнение упражнений в  подборе разбега для прыжков в длину.  Выполнение метания на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  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.  Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 25.0  4 |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 26.0  4 | Выполнение упражнений в  подборе разбега для прыжков в длину.  Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3- 5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Смотрят показ с  объяснением техники  толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч весом до 3 кг |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2.05 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  Выполнение упражнений в  подборе разбега для прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на  дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.  Выполняют прыжок в длину с 3- 5 шагов разбега.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 3.05 |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в  различном темпе с изменением шага | 16.0  5 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением  шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в  различном темпе с изменением шага | 17.0  5 |
| 66 | Эстафета 4\*60 м | 23.0  5 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально- беговых  упражнений. Выполняют  эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 60 м) |
| 67 | Эстафета 4\*60 м | 24.0  5 |

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

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во  часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 8 часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой  атлетики.  Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. | 1.09 | Беседа о правилах техники  безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Выполнение упражнений в  ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.  Преодоление полосы препятствий.  Метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о  правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.  Выполняют бег с  преодолением препятствий (высота 10-30 см).  Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.  Выполняют бег с  преодолением препятствий (высота 30-40 см).  Выполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 2 | Значение ходьбы для | 7.09 | Определение оптимального | Просматривают презентацию | Просматривают презентацию |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Бег с переменной скоростью до 5 мин | 8.09 | Выполнение ходьбы с заданиями.  Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.  Выполнение прыжка в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют ходьбу с  заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют ходьбу с  заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в  высоту с разбега способом  «перешагивание» |
| 4 | Запрыгивание на  препятствие высотой до 50-60 см | 14.0  9 | Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением  Выполнение запрыгивания на препятствие.  Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения.  Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.  Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением  Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.  Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 5 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые  упражнения | 15.0  9 | Освоение названий беговых упражнений и  последовательности их выполнения.  Выполнение беговых упражнений.  Выполнение быстрого бега на | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | отрезке 60м. |  |  |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 21.0  9 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.  Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс  общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений |
| 7 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 22.0  9 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт.  Демонстрирование техники стартового разгона,  переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча,  согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений.  Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона,  переходящего в бег по дистанции 60 м | 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.  Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м |
| 8 | Бег на средние дистанции (300 м) | 28.0  9 | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средние | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс  общеразвивающих | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на  носок, с выпадом). Выполняют |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | |
| 9 | Передача мяча двумя руками от груди в  парах с продвижением вперед | 29.0  9 | Выполнение стойки баскетболиста.  Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.  Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений.  Отрабатывают стойку баскетболиста.  Работают в парах.  Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках,  передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Отрабатывают стойку баскетболиста.  Работают в парах.  Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках,  передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).  Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди в  парах с продвижением вперед | 5.10 |
| 11 | Ведение мяча с  обводкой препятствий | 6.10 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.  Выполнение ведения мяча с обводкой условных | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют передвижение без | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют передвижение без |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | противников.  Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с  продвижением вперед | мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников  Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 12 | Ведение мяча с  обводкой препятствий | 12.1  0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Ведение мяча с изменением  направления шагом и бегом | 13.1  0 | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах.  Выполнение ведения мяча с изменением направления  шагом и бегом | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений.  Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте.  Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений.  Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом |
| 14 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.  Эстафеты с элементами баскетбола | 19.1  0 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.  Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места,  демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений.  Передают мяч 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.  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 | 20.1  0 | Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Тренировочные упражнения на подбиранию мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют ведение мяча с | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют ведение мяча с |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | 26.1  0 |  | передачей, с последующим  броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо | передачей, с последующим  броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо |
| 17 | Комбинации из  основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по упрощенным  правилам | 27.1  0 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.  Принимают участие в учебной игре | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.  Принимают участие в учебной игре |
| 18 | Комбинации из  основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по упрощенным  правилам | 9.11 |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | | | |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в | 10.1  1 | Выполнение строевых  действий согласно расчету и | Выполняют строевые  действия под щадящий счѐт. | Выполняют строевые действия.  Сочетают ходьбу и бег в |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Повороты направо, налево, кругом  (переступанием). Упражнения на равновесие | 16.1  1 | Ориентирование в  пространстве, сохранение  равновесия при движении по скамейке.  Выполнение перестроений на месте.  Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые  действия под щадящий счѐт. 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 | 17.1  1 | Выполнение строевых действий и команд.  Тренировочные упражнения на изменение скорости  передвижения при ходьбе/ беге.  Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счѐт.  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 | 23.1  1 | Выполнение ходьбы  «змейкой», «противоходом».  Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в  различных исходных | Выполняют ходьбу  «змейкой», «противоходом».  Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. | Выполняют ходьбу «змейкой»,  «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц  туловища, рук и ног. | 24.1  1 | Выполнение фигурной маршировки.  Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим  обучающимися, 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 | 30.1  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 | 1.12 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.  Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.  Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.  Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 26 | Опорный прыжок | 7.12 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | нескольких препятствий различными способами | помощью учителя ( по возможности) | ширину с помощью учителя.  Преодолевают несколько препятствий |
| 27 | Опорный прыжок | 8.12 |
| 28 | Упражнения для формирования  правильной осанки | 14.1  2 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.  Переноска гимнастического коня и козла, матов на  расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.  Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 29 | Упражнения со скакалками | 15.1  2 | Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжковые  упражнения после инструкции |
| 30 | Упражнения с гантелями | 21.1  2 | Выполнение упражнений с гантелями.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений.  Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют  прыжковые упражнения после инструкции |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Упражнения для развития  пространственно- временной  дифференцировки и точности движений | 22.1  2 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.  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.  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.  Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 32 | Упражнения для развития  пространственно- временной  дифференцировки и точности движений | 28.1  2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подготовка – 16 часов** | | | | | |
| 33 | Совершенствование одновременного  бесшажного хода | 29.1  2 | Выполнение строевых действий с лыжами.  Беседа о технике безопасности во время передвижений с  лыжами под рукой и на плече.  Передвижение скользящим шагом по лыжне.  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.  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.  Смотрят показ с объяснением техники одновременного  бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 34 | Одновременный двухшажный ход | 11.0  1 | Закрепление способа  передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.  Передвижение  одновременным бесшажным ходом.  Освоение техники  одновременного двухшажного хода | Передвигаются попеременным двухшажным и  одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники  одновременного двухшажного хода и выполняют  передвижение на лыжах | Передвигаются попеременным двухшажным и  одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники  одновременного двухшажного хода и выполняют  передвижение на лыжах |
| 35 | Одновременный двухшажный ход | 12.0  1 |
| 36 | Поворот махом на месте | 18.0  1 | Закрепление способа передвижения на лыжах. | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 | Поворот махом на месте | 19.0  1 | Выполнение поворота махом на лыжах.  Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | и показа учителя.  Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности | Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 38 | Комбинированное  торможение лыжами и палками | 25.0  1 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и  одновременным двухшажным ходом | Смотрят показ с объяснение техники выполнения  торможения. Осваивают  комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)  Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности  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 | 26.0  1 |
| 40 | Обучение  правильному падению при прохождении спусков | 1.02 | Выполнение способа торможения на лыжах.  Освоение техники падения на бок | Осваивают комбинированное торможение лыжами и  палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой»,  «ѐлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполняют спуски в средней стойке |  |
| 41 | Повторное  передвижение в  быстром темпе на отрезках 40-60 м | 2.02 | Тренировочные упражнения на комбинированное  торможение на лыжах.  Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Осваивают комбинированное торможение лыжами и  палками (по возможности). 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 | 8.02 |
| 43 | Повторное  передвижение в  быстром темпе по кругу 100-150 м | 9.02 | Выполнение поворота махом на лыжах.  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.  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 | 15.0  2 |
| 45 | Игры на лыжах:  « Пятнашки простые»,  «Самый меткий» | 16.0  2 | Совершенствование техники передвижения без палок,  развитие ловкости в играх на лыжах | Играют в игры на лыжах( по возможности) | Играют в игры на лыжах |
| 46 | Игры на лыжах :  «Переставь флажок», | 22.0 | Освоение техники изученных  способов передвижения в | Играют в игры на лыжах( по | Играют в игры на лыжах по |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 2 | игровой деятельности | возможности) | инструкции учителя |
| 47 | Прохождение на  лыжах за урок от 1 до 2 км | 29.0  2 | 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 | 1.03 |
| **Спортивные игры- 8 часов** | | | | | |
| 49 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной  ракетки | 7.03 | 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 | 14.0  3 | Определение названия подачи.  Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют  правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).  Дифференцируют  разновидности подач (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют  правильную стойку теннисиста и подачу мяча.  Дифференцируют  разновидности подач |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | 15.0  3 | Повторение техники  отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют  отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют  отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |
| 52 | Правила  соревнований по настольному теннису.  Учебная игра в настольный теннис | 21.0  3 | Ознакомление с правилами  соревнований по настольному теннису. Одиночная игра  Концентрирование внимания во время игры. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме.  «Правила соревнований по настольному теннису» с  помощью учителя. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме  «Правила соревнований по  настольному теннису». Играют в одиночные игры |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Играют в одиночные игры( по возможности) |  |
| 53 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 22.0  3 | 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 | 4.04 | 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 | 5.04 | 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 | 11.0  4 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Закрепление правил перехода | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют  комплекс общеразвивающих |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | по 5-10 прыжков за урок).  Учебная игра в волейбол |  | по площадке.  Выполнение игровых  действий с соблюдением правила игры | упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5  прыжков за урок).  Выполняют переход по  площадке, играют в учебную игру (по возможности) | упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по  площадке, играют в учебную игру |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 12.0  4 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.  Выполнение перепрыгивания через набивные мячи  Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений.  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.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют комплекс  общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной  передачей эстафетной палочки.  Выполняют перепрыгивания через набивные мячи  (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый  разбега и старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю | 18.0 | Выполнение ходьбы на | Выполняют комплекс  общеразвивающих | Выполняют комплекс  общеразвивающих упражнений. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дистанцию (400 м) | 4 | отрезках от 100 до 200 м.  Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 19.0  4 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.  Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Выполнение метания на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время.  Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Выполняют метание на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Выполняют метание на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 25.0  4 |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 26.0  4 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча  весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч весом до 3 кг |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2.05 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.  Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют комплекс  общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на  дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 3.05 |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в  различном темпе с изменением шага | 16.0  5 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  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  Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в  различном темпе с изменением шага | 17.0  5 |
| 66 | Эстафета 4\*60 м | 23.0  5 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Демонстрируют выполнение специально-  беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с | Выполняют комплекс  общеразвивающих упражнений. Выполняют специально-  беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 60 м) |
| 67 | Эстафета 4\*60 м | 24.0  5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | этапами до 30 м |  |
|  |  |  | Выполнение специальных беговых упражнений.  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 |

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  предмета | Кол-во  часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 8 часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с  выполнением заданий учителя | 1.09 | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением  заданий.  Преодоление полосы препятствий. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.  Выполняют ходьбу с  заданиями по инструкции учителя.  Выполняют бег с  преодолением препятствий (высота 10-30 см).  Выполняют метание мяча в | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.  Выполняют бег с  преодолением препятствий (высота 30-40 см).  Выполняют метание мяча в |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Метание мяча в  вертикальную цель | вертикальную цель | вертикальную цель |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.  Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе | 7.09 | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.  Метание мяча в  вертикальную цель.  Выполнение прыжков через скакалку | Просматривают  презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин.  Выполняют метание мяча в вертикальную цель.  Выполняют прыжки через скакалку на месте в  равномерном темпе | Просматривают презентацию  «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут  продолжительной ходьбой 15 мин.  Выполняют метание мяча в вертикальную цель.  Выполняют прыжки через скакалку на месте в  равномерном темпе |
| 3 | Бег в равномерном темпе до 5 мин | 8.09 | Выполнение ходьбы с заданиями.  Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.  Выполнение прыжка в  высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют ходьбу с  заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.  Выполняют прыжок в  высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют ходьбу с  заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в  высоту с разбега способом  «перешагивание» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Запрыгивание на  препятствие высотой до 40 - 50 см | 14.0  9 | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.  Выполнение запрыгивания на препятствие.  Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м.  Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.  Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.  Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 15.0  9 | Освоение названий беговых упражнений и  последовательности их выполнения.  Выполнение беговых  упражнения, быстрого бега на отрезках.  Метание мяча на дальность | Осваивают специально-  беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.  Выполняют метания мяча на дальность с места | Выполняют специально-  беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 21.0  9 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.  Выполнение броска набивного мяча,  согласовывая движения рук | Выполняют специально-  беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на  время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг) | Выполняют специально-  беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на  время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг). |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | и туловища |  |  |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта | 22.0  9 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт.  Демонстрирование техники стартового разгона,  переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча,  согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально- беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (  весом 1 кг) | Выполняют специально- беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг) |
| 8 | Бег на средние дистанции (300 м) | 28.0  9 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Выполнение бега на средние дистанции,  распределяя свои силы в беге на дистанции.  Метание мяча на дальность | Выполняют специально- беговые упражнения.  Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).  Метание мяча на дальность | Выполняют специально- беговые упражнения.  Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики).  Метание мяча на дальность |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. | 29.0  9 | Беседа по технике  безопасности, санитарно- гигиенические требования к | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков,  правила судейства предупреждение травматизма. |  | занятиям баскетболом, права и обязанности  игроков на площадке, предупреждение  травматизма.  Освоение простейших  правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.  Подвижная игра на броски и передачи мяча. | план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Осваивают правила игры  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя |
| 10 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 5.10 | Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение меча в движении.  Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с  шагом навстречу друг другу.  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.  Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения  обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя,  выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в  парах на месте (на основе | Выполняют стойку  баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в  парах (на основе образца учителя).  Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | образца учителя). Ведут  мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец  выполнения обучающимися более сильной группы |  |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 6.10 | Совершенствование 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 | Выполняют технику ведения мяча после  неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения  обучающимися более сильной 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 | Выполняют 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 |
| 12 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 12.1  0 | Совершенствование техники броска мяча по корзине различными  способами. Выполнение  бросков по корзине двумя | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют  передачи мяча с | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи  мяча двумя и одной рукой в |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники  баскетбола.  Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в  парах, тройках в движении. | 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 | парах, тройках, с продвижением вперед и  бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя |
| 13 | Комбинации из  основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по  упрощенным правилам | 13.1  0 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и  расстояния.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Учебная игра по  упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | 19.1  0 | Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми.  Беседа об основных средствах и правилах  закаливания организма.  Осваивают простейшие  правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при  нарушениях правил игры.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный  план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Осваивают простейшие  правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным  повторением названий учителем.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.  Осваивают простейшие  правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. |
| 15 | Стойка волейболиста.  Перемещения на  площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после  перемещения. | 20.1  0 | Совершенствование основной стойки  волейболиста.  Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей | Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на  выполнение стойки  обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | рук и пальцев.  Выполняют перемещение на площадке игроков в  волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | и пальцев (по  возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.  Осваивают и используют игровые умения  (взаимодействие с партнером) |  |
| 16 | Нижняя прямая подача | 26.1  0 | Определение способов подачи мяча в волейболе.  Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.  Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с  объяснением технике  правильного выполнения нижней прямой подачи.  Определяют способы  подачи мяча в волейболе.  Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой  подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение нижней  прямой подачи по инструкции учителя и | Смотрят показ с  объяснением технике  правильного выполнения нижней прямой подачи.  Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.  Выполнение нижней прямой подачи |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ориентируясь на образец  выполнения обучающимися из более сильной группы |  |
| 17 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).  Учебная игра в волейбол | 27.1  0 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Выполнение правил перехода по площадке.  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.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по  площадке, играют в учебную игру |
| 18 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).  Учебная игра в волейбол | 9.11 |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | | | |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 10.1  1 | Выполнение строевых  действий согласно расчету и команде.  Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.  Тренировочные  упражнения сочетание | Выполняют строевые действия под щадящий  счѐт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.  Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в  равномерном темпе на двух ногах произвольным |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение  прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | способом |  |
| 20 | Повороты направо, налево, кругом  (переступанием). Упражнения на равновесие | 16.1  1 | Ориентирование в  пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.  Выполнение перестроений на месте.  Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счѐт. 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 | 17.1  1 | Выполнение строевых действий и команд.  Тренировочные  упражнения на изменение скорости передвижения при | Выполняют строевые команды и действия под  щадящий счѐт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют  упражнений на | Выполняют строевые команды и действия.  Изменяют скорость  передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют  упражнений на преодоление |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ходьбе/ беге.  Выполнение упражнений на преодоление  сопротивления | преодоление сопротивления меньшее количество раз | сопротивления |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в  пространстве | 23.1  1 | Выполнение ходьбы  «змейкой»,  «противоходом».  Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в  различных исходных  положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу  «змейкой»,  «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз.  Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах  произвольным способом | Выполняют ходьбу  «змейкой», «противоходом».  Выполняют комплекс  упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц  туловища, рук и ног | 24.1  1 | Выполнение фигурной маршировки.  Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения  впереди идущего  учащегося. Выполняют упражнения с  дифференцированной | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 30.1  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 | 1.12 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.  Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с  гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют и  демонстрируют комбинацию на скамейке.  Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 26 | Опорный прыжок | 7.12 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий  различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с  помощью учителя ( по возможности) | Выполняют опорный  прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.  Преодолевают несколько препятствий |
| 27 | Опорный прыжок | 8.12 |
| 28 | Упражнения для формирования | 14.1  2 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2  набивных мячей весом до | Выполняют опорный  прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | правильной осанки |  | Переноска гимнастического коня и козла, матов на  расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | помощью учителя.  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 | 15.1  2 | Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения со скакалкой после  обучающей помощи учителя. Выполняют  прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 30 | Упражнения с гантелями | 21.1  2 | Выполнение упражнений с гантелями.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений.  Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 31 | Упражнения для развития  пространственно- временной  дифференцировки и точности движений | 22.1  2 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Выполнение прыжка в длину с места на заданное  расстояние без | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Прыгают в длину с места на заданное расстояние без  предварительной отметки. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | Упражнения для развития  пространственно- временной  дифференцировки и точности движений | 28.1  2 | предварительной отметки.  Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | предварительной отметки.  Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество  повторений | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| **Лыжная подготовка – 16 часов** | | | | | |
| 33 | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой  Совершенствование одновременного  бесшажного хода | 29.1  2 | Беседа о правилах  обращения с лыжным инвентарем и техники  безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Выполнение строевых действий с лыжами.  Беседа о технике  безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.  Передвижение скользящим шагом по лыжне.  Освоение техники одновременного | Смотрят показ с  объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.  Совершенствуют технику выполнения строевых  команд и приемов.  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.  Смотрят показ с  объяснением техники  одновременного бесшажного хода и выполняют  передвижение на лыжах |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | бесшажного хода |  |  |
| 34 | Одновременный двухшажный ход | 11.0  1 | Закрепление способа передвижения  попеременным двухшажным ходом на лыжах.  Передвижение одновременным  бесшажным ходом.  Освоение техники одновременного двухшажного хода | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного  бесшажного ходом.  Смотрят показ с  объяснением техники одновременного двухшажного хода и  выполняют передвижение на лыжах | Передвигаются  попеременным двухшажным и одновременного  бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и  выполняют передвижение на лыжах |
| 35 | Одновременный двухшажный ход | 12.0  1 |
| 36 | Поворот махом на месте | 18.0  1 | Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.  Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.  Передвигаются попеременным и одновременным  бесшажным ходом по возможности | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.  Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 37 | Поворот махом на месте | 19.0  1 |
| 38 | Комбинированное  торможение лыжами и | 25.0  1 | Освоение способа  торможения на лыжах. | Смотрят показ с объяснение техники | Смотрят показ с объяснение техники выполнения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | палками |  | Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | выполнения торможения.  Осваивают  комбинированное  торможение лыжами и палками (по возможности)  Передвигаются попеременным и одновременным  бесшажным ходом по возможности  торможение лыжами и палками (по возможности) | торможения. Выполняют комбинированное  торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 39 | Комбинированное  торможение лыжами и палками | 26.0  1 |
| 40 | Обучение правильному падению при  прохождении спусков | 1.02 | Выполнение способа торможения на лыжах.  Освоение техники падения на бок | Осваивают  комбинированное  торможение лыжами и  палками (по возможности).  Смотрят показ с объяснение технике  правильного падения при прохождении спусков.  Выполняют спуски в средней стойке | Выполняют  комбинированное  торможение лыжами и  палками. Выполняют подъем  «лесенкой», «ѐлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |
| 41 | Повторное  передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 | 2.02 | Тренировочные упражнения на  комбинированное | Осваивают  комбинированное  торможение лыжами и | Выполняют  комбинированное  торможение лыжами и |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | м |  | торможение на лыжах.  Прохождение на лыжах отрезков на скорость | палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м | палками. Передвигаются в  быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. |
| 42 | Повторное  передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 8.02 |
| 43 | Повторное  передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 9.02 | Выполнение поворота махом на лыжах.  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.  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 | 15.0  2 |
| 45 | Игры на лыжах:  «Пятнашки простые»,  «Самый меткий» | 16.0  2 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | Играют в игры на лыжах( по возможности) | Играют в игры на лыжах |
| 46 | Игры на лыжах :  «Переставь флажок»,  «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 22.0  2 | 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 | 29.0  2 | 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 | 1.03 |  |  |  |
| **Спортивные игры - 8 часов** | | | | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.  Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 7.03 | Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям спортивными  играми.  Жонглирование теннисным мячом, выполнение  отбивания мяча стороной ракетки, передвижение,  выполнение ударов со стандартных положений | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный  план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Выполняют прием и  передачу мяча теннисной ракеткой по возможности.  Дифференцируют  разновидности ударов (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.  Выполняют прием и  передачу мяча теннисной  ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 14.0  3 | 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 |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и  дальше от него | 15.0  3 | Повторение техники отбивания мяча.  Выполнение правильной | Выполняют отбивание мяча ( по  возможности).Осваивают | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | стойки теннисиста | стойку теннисиста |  |
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису.  Учебная игра в настольный теннис | 21.0  3 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.  Одиночная игра  Концентрирование внимания во время игры. | Рассматривают  видеоматериал по теме.  «Правила соревнований по настольному теннису» с  помощью учителя.  Играют в одиночные игры( по возможности) | Рассматривают  видеоматериал по теме  «Правила соревнований по настольному теннису».  Играют в одиночные игры |
| 53 | Волейбол. Нижняя прямая подача | 22.0  3 | Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.  Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с  объяснением технике  правильного выполнения нижней прямой подачи.  Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой  подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и  ориентируясь на образец | Смотрят показ с  объяснением технике  правильного выполнения нижней прямой подачи.  Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.  Выполнение нижней прямой подачи |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | выполнения обучающимися из более сильной группы |  |
| 54 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками  после перемещений | 4.04 | 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 | 5.04 | 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).  Учебная игра в волейбол | 11.0  4 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Закрепление правил перехода по площадке.  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).  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по  площадке, играют в учебную игру |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |
| 57 | Бег на скорость до 60 м | 12.0  4 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.  Выполнение  перепрыгиваний через | Выполняют ходьбу группами наперегонки.  Выполняют  перепрыгивания через набивные мячи (расстояние | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | набивные мячи  Выполнение бега с  высокого старта, стартовый разбега и старта из  различных исходных положений.  Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных  исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют перепрыгивания через набивные мячи  (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый  разбега и старта из  различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 18.0  4 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.  Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют  кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют  кроссовый бег на дистанцию 400м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 19.0  4 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для  прыжков в длину.  Выполнение метания на | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют  прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Выполняют метание на дальность из-за головы | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Выполняют метание на  дальность из-за головы через |
| 60 | Прыжок в длину с | 25.0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | полного разбега | 4 | дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | через плечо с 4-6 шагов разбега | плечо с 4-6 шагов разбега |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 26.0  4 | Выполнение упражнений в подборе разбега для  прыжков в длину.  Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Смотрят показ с  объяснением техники  толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Смотрят показ с  объяснением техники  толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2.05 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  Выполнение упражнений в подборе разбега для  прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на дальность с полного  разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.  Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 3.05 |
| 64 | Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага | 16.0  5 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 | Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага | 17.0  5 | Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 66 67 | Эстафета 4\*60 м | 23.0  5  24.0  5 | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют  выполнение специально- беговых упражнений.  Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 60 м) |

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во  часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 8 часов** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике  безопасности на уроках легкой атлетики.  Медленный бег с равномерной  скоростью | 1.09 | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.  Выполнение ходьбы с  сочетанием разновидностей ходьбы.  Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно.  Выполняют ходьбу с  сочетанием разновидностей ходьбы.1 | Слушают инструктаж о  правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми  предложениями.  Выполняют ходьбу с  сочетанием разновидностей ходьбы. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Подвижная игра с бросками и ловлей мяча | Выполняют бег | Выполняют бег с равномерной скоростью |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.  Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе | 7.09 | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.  Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное  положение тела в движении.  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. Бег с переменной скоростью до 2 мин | 8.09 | Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м.  Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание | Выполняют разминку в медленном темпе.  Выполняют ходьбу на  скорость 10 мин (от 30-50 м).  Выполняют бег с  переменной скоростью до 1 мин | Выполняют разминку в  быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м).  Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин |
| 4 | Запрыгивание на препятствие  высотой до 30-40 | 14.0  9 | Выполнение ходьбы с  поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на | Выполняют  общеразвивающие  упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. | Выполняют  общеразвивающие  упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | см |  | каждый шаг).  Ходьба с перешагиванием препятствий.  Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед.  Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя  равновесие.  Прыжки через вертикальные препятствия.  Подвижная игра для развития прыжковой выносливости | Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.  Выполняют задания в  движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют  прыжки через препятствия с помощью учителя | 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 | 15.0  9 | Освоение названий беговых упражнений и  последовательность их выполнения.  Выполнение специальных  беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.  Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. | Выполняют различные виды ходьбы за другими  обучающимися,  ориентируясь на их образец.  Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу  учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение старта и финиша. | Выполняют медленный бег по команде «Старт» | положений |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 21.0  9 | 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 | 22.0  9 | 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 | 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 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | дистанции.  Выполнение бега по прямой с низкого старта | по дистанции 40 м | старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м |
| 8 | Бег на средние дистанции (150 м) | 28.0  9 | Выполнение ходьбы в различных темпах с  упражнениями в движении.  Выполнение бега в различном темпе.  Демонстрация техники подсчета ЧСС.  Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.  Выполнение подсчета ЧСС | 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 подсчета ЧСС, с помощью учителя  определяют место измерения пульса.  Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение).  Подсчитывают ЧСС с помощью учителя | 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 подсчета ЧСС,  определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.  Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики)  Выполняют подсчет ЧСС |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | |
| 9 | Инструктаж по технике | 29.0  9 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными | Отвечают на вопросы по  прослушанному материалу с | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | безопасности на занятиях спортивными  играми.  Значение и  основные правила закаливания |  | играми.  Беседа об основных средствах и правилах закаливания  организма.  Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.  Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой.  Подвижная игра на внимание | опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных  поощрений. Выполняют построение с помощью педагога.  Отвечают на вопросы  односложно. Передвигаются в колонне бегом в  чередовании с ходьбой по указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.  Выполняют правила игры |
| 10 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах | 5.10 | Выполнение основных  перемещений на площадке в пионерболе.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение | Выполняют основные  перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец  выполнения обучающимися из 2 группы.  Выполняют упражнения на  развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). | Выполняют основные  перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют  игровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют игровые умения (  взаимодействие с партнером) |  |
| 11 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после  подачи | 6.10 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя. | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют  перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения |
| 12 | Техника подачи мяча в пионерболе | 12.1  0 | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.  Выполнение подачи мяча в игре | Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и 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).  Выполняют и используют игровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 13 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.  Учебная игра | 13.1  0 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.  Выполнение способов  розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.  Выполнение игровых действий | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.  Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют  перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.  Выполняют и используют игровые умения |
| 14 | Баскетбол. Упрощенные правила игры в  баскетбол; права и обязанности  игроков,  предупреждение травматизма. | 19.1  0 | Беседа о санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.  Освоение простейших правил в баскетболе.  Подвижная игра на броски и | Отвечают на вопросы по  прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных  поощрений.  Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.  Осваивают правила игры |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | передачи мяча. | инструкции учителя |  |
| 15 | Стойка  баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 20.1  0 | Демонстрация стойки  баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста.  Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом  навстречу друг другу.  Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим  ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Осваивают стойку  баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя.  Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в  парах на месте (на основе  образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец  выполнения обучающимися из более сильной группы | Осваивают стойку  баскетболиста после инструкции учителя. 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 инструкции учителя |
| 16 | Ведение мяча с обводкой  препятствий | 26.1  0 | Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники  ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча,  остановку шагом.  Выполнение ведения мяча с обводкой условных | Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь на образец  выполнение обучающимися 2 группы. Выполняют  передвижение без мяча, остановку шагом.  Выполняют ведение мяча с | Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.  Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников  Выполняют передачу мяча |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | противников.  Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с  продвижением вперед | 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 | 27.1  0 | Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.  Освоение техники броска мяча по корзине различными  способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование  элементов техники баскетбола.  Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. | Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец  выполнение обучающимися более сильной группы | 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 |
| 18 | Комбинации из основных  элементов техники перемещений и  владении мячом.  Учебная игра по упрощенным | 9.11 | Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | правилам |  | Учебная игра по упрощенным правилам |  |  |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | | | |
| 19 | Техника  безопасности и  правила поведения на занятиях по гимнастике.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 10.1  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 щадящий счѐт.  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 | 16.1  1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.  Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. | Выполняют простые виды построений, осваивают на  доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.  Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.  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 | 17.1  1 | Выполнение фигурной маршировки.  Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося.  Выполняют упражнения с дифференцированной  помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |
| 22 | Упражнения с сопротивлением | 23.1  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 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | с сопротивлением (3-5 упражнений) | сопротивлением |
| 23 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 24.1  1 | Выполнение ходьбы «змейкой»,  «противоходом».  Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в  различных исходных  положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу  «змейкой», «противоходом».  Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз.  Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу  «змейкой», «противоходом».  Выполняют комплекс  упражнений со скакалкой.  Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 24 | Повороты направо, налево, кругом  (переступанием). Упражнения на равновесие | 30.1  1 | Ориентирование в  пространстве, сохранение  равновесия при движении по скамейке.  Выполнение перестроений на месте.  Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые  действия под щадящий счѐт. 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 | 1.12 | Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | разноименным способом, с одновременной  перестановкой руки и ноги |  | Выполняют лазание по гимнастической стенке  разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.  Коррекционная игра  Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют лазание по гимнастической стенке  разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.  Коррекционная игра | лазание на меньшую высоту.  Участвуют в игре по инструкции учителя  Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в  лазание на меньшую высоту.  Участвуют в игре по инструкции учителя | лазание.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя  Выполняют корригирующих 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  перестановкой руки и ноги | 7.12 |
| 27 | Расхождение  вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 8.12 | 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 | 14.1  2 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | скамейке |  |  |  |  |
| 29 | Упражнения с гимнастическими палками | 15.1  2 | Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног.  Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.  Выполняют доступные упражнения на равновесие | Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке.  Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 30 | Упражнения для формирования  правильной осанки | 21.1  2 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.  Переноска гимнастического коня и козла, матов на  расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 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.  Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.  Переносят гимнастического коня и козла, маты на  расстояние до 15 м |
| 31 | Упражнения со скакалками | 22.1  2 | Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжковые  упражнения после инструкции |
| 32 | Упражнения для  развития | 28.1 | Выполнение построения в  колонну по два, соблюдая | Выполняют построение в  колонну по два, соблюдая | Выполняют построение в  колонну по два, соблюдая |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | пространственно- временной  дифференцировки и точности движений | 2 | заданное расстояние.  Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.  Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с  предварительной отметки.  Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное  расстояние без  предварительной отметки.  Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| **Лыжная подготовка – 16 часов** | | | | | |
| 33 | Техника  безопасности и  правила поведения на уроках лыжной подготовкой | 29.1  2 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  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.  Готовятся к занятию,  выбирают лыжи и палки по | Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на  уроках лыжной подготовки, информацию о  предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки),  участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.  Готовятся к занятию,  выбирают лыжи и палки |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | инструкции учителя |  |
| 34 | Совершенствование техники  выполнения скользящего шага без палок и с  палками | 11.0  1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря.  Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками | 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  передвигаются на лыжах скользящим шагом | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом |
| 35 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 12.0  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 | 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 | 18.0  1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | инструкции и  неоднократного показа учителя ( при  необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) |  |
| 37 | Одновременный бесшажный ход | 19.0  1 | Освоение способа  передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах.  Демонстрация техники  одновременного бесшажного хода. Выполнение  передвижения одновременным бесшажным ходом | Смотрят показ с объяснение техники одновременного  бесшажного хода. Осваивают технику передвижения  одновременного бесшажного хода (по возможности).  Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности | Смотрят показ с объяснение техники одновременного  бесшажного хода. Осваивают технику передвижения  одновременного бесшажного хода.  Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности |
| 38 | Одновременный бесшажный ход | 25.0  1 |
| 39 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники  безопасности | 26.0  1 | Совершенствование способа подъема на лыжах.  Выполнение сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке.  Выполнение техники подъема  «лесенкой» | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными  способами по возможности.  Выполняют подъем  «лесенкой» по возможности | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными  способами.  Выполняют подъем  «лесенкой» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 | Поворот махом на месте | 1.02 | Освоение способа поворота на лыжах махом.  Демонстрация техники поворота махом на месте.  Выполнение поворота махом на лыжах.  Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками | 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. | 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 | 2.02 |
|  |  |  |  | Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности |  |
| 42 | Одновременный двухшажный ход | 8.02 | 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 одновременным двухшажным ходом по возможности | 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 | 9.02 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44 | Повороты  переступанием в движении | 15.0  2 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Переход на учебную лыжню в колонне по одному.  Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.  Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи,  наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.  Выполняют повороты на лыжах на месте | 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 поворот переступанием в движении. |
| 45 | Обучение  правильному падению при прохождении спусков | 16.0  2 | Выполнение способа торможения на лыжах.  Освоение техники падения на бок | Осваивают комбинированное торможение лыжами и  палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного  падения при прохождении спусков.  Выполняют спуски в средней стойке | Выполняют комбинированное торможение лыжами и  палками. Выполняют подъем  «лесенкой», «ѐлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |
| 46 | Прохождение на  лыжах за урок до 1 | 22.0  2 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 | Проходят дистанцию без учета времени 1 км |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | км |  |  | км по возможности |  |
| 47 | Прохождение на  лыжах за урок до 1 км | 29.0  2 |
| 48 | Игры на лыжах:  «Пятнашки  простые», «Самый меткий» | 1.03 | Совершенствование техники передвижения без палок,  развитие ловкости в играх на лыжах | Играют в игры на лыжах( по возможности) | Играют в игры на лыжах |
| **Спортивные игры- 8 часов** | | | | | |
| 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. | 7.03 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными  играми.  Беседа об основных средствах и правилах закаливания  организма.  Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол,  правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и | Отвечают на вопросы по  прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных  поощрений).  Осваивают простейшие  правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным  повторением названий учителем.  Выполняют упражнения на | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | пальцев. | развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) |  |
| 50 | Стойка  волейболиста.  Перемещения на  площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 14.0  3 | Ознакомление с основными стойками волейболиста.  Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча  сверху, снизу.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Осваивают основные стойки волейболиста, после  неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки  обучающимися из 2 гр. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с  партнером) | 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 |
| 51 | Нижняя прямая подача | 15.0  3 | Определение способов подачи мяча в волейболе.  Освоение техники нижней прямой подачи.  Освоение стойки во время  выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники | Смотрят показ с  объяснением технике  правильного выполнения нижней прямой подачи.  Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Осваивают техники нижней прямой подачи по | Смотрят показ с объяснением технике правильного  выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | нижней прямой подачи.  Выполнение нижней прямой подачи | инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на  образец выполнения  обучающимися из 2 группы | Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.  Выполнение нижней прямой подачи |
| 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 | 21.0  3 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Закрепление правил перехода по площадке.  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.  Выполняют переход по  площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по  площадке, играют в учебную игру |
| 53 | Настольный теннис.  Правила  соревнований. | 22.0  3 | Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил.  Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.  Ознакомление с основной | Отвечают на вопросы по  прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных  поощрений.  Осваивают простейшие | Отвечают на вопросы по  прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы  игровых, сенсорных поощрений.  Осваивают простейшие |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | стойкой теннисиста.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой. | правила игры в настольный теннис, запоминают  названия наказаний при нарушении игры, с  неоднократным повторением названий учителем.  Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют  упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).  Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности. | правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры.  Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют  упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки. |
| 54 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной  ракетки | 4.04 | 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 | 5.04 | Определение названия подачи.  Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).  Дифференцируют  разновидности подач(по | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют  разновидности подач |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | возможности) |  |
|  | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него |  | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают стойку теннисиста | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |
| 56 | Правила  соревнований по настольному теннису.  Учебная игра в настольный теннис | 11.0  4 | Ознакомление с правилами  соревнований по настольному теннису. Одиночная игра  Концентрирование внимания во время игры. | Рассматривают  видеоматериал по теме.  «Правила соревнований по настольному теннису» с  помощью учителя.  Играют в одиночные игры( по возможности) | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила  соревнований по настольному теннису». Играют в  одиночные игры |
| **Легкая атлетика – 12 часов** | | | | | |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 12.0  4 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.  Выполнение перепрыгивания через набивные мячи  Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.  Выполнение метания мяча в | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).  Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных  исходных положений.  Выполняют метание мяча в | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.  Выполняют перепрыгивания через набивные мячи  (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый  разбега и старта из различных |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | пол на дальность отскока | пол на дальность отскока | исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (300 м) | 18.0  4 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.  Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют  кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 19.0  4 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.  Выполнение упражнений в  подборе разбега для прыжков в длину.  Выполнение метания на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  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.  Выполняют метание на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 25.0  4 |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на  дальность | 26.0  4 | Выполнение упражнений в  подборе разбега для прыжков в длину.  Толкание набивного мяча на | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча  весом до 2 кг. | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | дальность | Толкают набивной мяч меньшее количество раз | мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2.05 | Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  Выполнение упражнений в  подборе разбега для прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на  дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз.  Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза.  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 | 3.05 |
| 64 | Ходьба на скорость до 5 мин. в  различном темпе с изменением шага | 16.0  5 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.  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 | 17.0  5 |
| 66 | Эстафета 4\*30 м | 23.0  5 | Выполнение специально- беговых упражнений. | Демонстрируют выполнение специально- беговых  упражнений. Выполняют | Выполняют специально- беговые упражнения. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 | Эстафета 4\*30 м | 24.0  5 | Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | эстафетный бег с этапами до 30 м | Пробегают эстафету (4 \* 30 м) |
|  |  |  | Выполнение специально- беговых упражнений.  Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально- беговых  упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км | Выполняют специально-  беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км |