

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области**  
**Управление образования Ирбитского муниципального образования**  
**МОУ «Фоминская ООШ»**

УТВЕРЖДЕН

Директор МОУ «Фоминская ООШ»

\_\_\_\_\_ Л.П. Заболотских

Приказом № 67-од от 09.09.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

вариант 1

5-9 классов

**д.Фомина, 2025 г.**

## **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 5-7 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» 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.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

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

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

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

### **Содержание разделов 5-7 класс**

| № | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |                                 |
| 2 | Гимнастика                   | 14                  |                                 |

|   |                   |           |  |
|---|-------------------|-----------|--|
| 3 | Легкая атлетика   | 20        |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 16        |  |
| 5 | Спортивные игры   | 18        |  |
|   | <b>Итого:</b>     | <b>68</b> |  |

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

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

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

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

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

#### Достаточный уровень:

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

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

### **Система оценки достижений**

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

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

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

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 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 5-7 классе:*

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

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

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

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты)  
усвоения физических умений и развития физических качеств  
у обучающихся 5-7 класса*

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

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

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

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

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

максимальное количество раз.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты)  
развития физических качеств, усвоения умений, навыков  
по адаптивной физической культуре (5-7 класс)*

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



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

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

#### IV. КАЛЕНДАРНО-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 технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br><br>Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя |              | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетики.<br><br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br><br>Преодоление полосы препятствий.<br><br>Метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br><br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.<br><br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 2                        | Значение ходьбы для                                                                                                         |              | Определение оптимального                                                                                                                                                                                                             | Просматривают презентацию                                                                                                                                                                                                                   | Просматривают презентацию                                                                                                                                                                                             |

|   |                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | укрепления здоровья человека.<br>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.<br><br>Метание мяча в вертикальную цель.<br><br>Выполнение прыжков через скакалку | «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br><br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.<br><br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br><br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |
| 3 | Бег с переменной скоростью до 5 мин                                                                   |  | Выполнение ходьбы с заданиями.<br><br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.<br><br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                       | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.<br><br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                   | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                          |

|   |                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                       |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см                                |  | <p>Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением</p> <p>Выполнение запрыгивания на препятствие.</p> <p>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо</p>                                        | <p>Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения.</p> <p>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места</p> | <p>Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением</p> <p>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега</p>           |
| 5 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения                                    |  | <p>Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Выполнение быстрого бега на</p>                                                      | <p>Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз</p>         | <p>Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза</p>                    |
|   |                                                                                |  | отрезке 60м.                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                       |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову |  | <p>Выполнение специально-беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.</p> <p>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу</p>                               | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений</p> |

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

**Спортивные игры – 10 часов**

|    |                                                                   |  |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |  | Выполнение стойки баскетболиста.<br><br>Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Отрабатывают стойку баскетболиста.                                                                                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.                                                                                                                             |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |  | Выполнение ведения мяча на месте и в движении                                                             | 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 | Отрабатывают стойку баскетболиста.<br><br>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 |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий                               |  | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br><br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных     | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют передвижение без                                                                                                                        | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют передвижение без                                                                                                                                                         |

|    |                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                        |  | противников.<br><br>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                 | мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                              | мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников<br><br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                        |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий                                                    |  |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                            |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом                                    |  | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах.<br><br>Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом                                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте.<br><br>Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом                     | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом                 |
| 14 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |

|    |                                                                                                                   |           |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча                                   | 20.1<br>0 | Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>Тренировочные упражнения на подборанию мяча                                                                                                               | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют ведение мяча с                                                                                                                | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют ведение мяча с                                                                                                                |
| 16 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча                                   | 26.1<br>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.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | 27.1<br>0 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.<br><br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.<br><br>Принимают участие в учебной игре | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br><br>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.<br><br>Принимают участие в учебной игре |
| 18 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.<br><br>Учебная игра по упрощенным правилам | 9.11      |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |



**Гимнастика - 14 часов**

|    |                                                                            |           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | Перестроение из колонны по одному в                                        | 10.1<br>1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и                                                                                                                                                                                                                      | Выполняют строевые действия под щадящий счёт.                                                                                                                                                                                                                                                  | Выполняют строевые действия.<br><br>Сочетают ходьбу и бег в                                                                                                                                                                                                                         |
|    | колонну по два на месте.                                                   |           | команде.<br><br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br><br>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br><br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                                                                                                                             | 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<br>1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br><br>Выполнение перестроений на месте.<br><br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах                                                                                            | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |

|    |                                                    |           |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления            | 17.1<br>1 | Выполнение строевых действий и команд.<br><br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.<br><br>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под сдвиг счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве   | 23.1<br>1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скалкой в различных исходных                                                                            | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скалкой меньшее количество раз.                                                                    | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скалкой. Прыгают через скалку на месте в                     |
|    |                                                    |           | положениях, прыжки через скалку на двух и одной ноге.                                                                                                                                 | Прыгают через скалку 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<br>1 | Выполнение фигурной маршировки.<br><br>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<br>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.<br><br>Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие                                                                                                                                 | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.<br><br>Выполняют упражнения с гимнастической палкой                                                                                                        |
| 26 | Опорный прыжок                       | 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.<br><br>Преодолевают несколько препятствий                                                                                                                                           |
| 27 | Опорный прыжок                       | 8.12      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |

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

|    |                                                                                       |           |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 22.1<br>2 | <p>Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.</p> <p>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой</p> | <p>Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.</p> <p>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений</p> | <p>Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.</p> <p>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой</p> |
| 32 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 28.1<br>2 |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                    |

**Лыжная подготовка – 16 часов**

|    |                                                  |           |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33 | Совершенствование одновременного бесшажного хода | 29.1<br>2 | <p>Выполнение строевых действий с лыжами.</p> <p>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.</p> <p>Передвижение скользящим шагом по лыжне.</p> <p>Освоение техники одновременного бесшажного хода</p> | <p>Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p> | <p>Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p> |
|----|--------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                              |           |                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |
|----|------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34 | Одновременный двухшажный ход | 11.0<br>1 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.                              | 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<br>1 | Передвижение одновременным бесшажным ходом.<br><br>Освоение техники одновременного двухшажного хода   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |
| 36 | Поворот махом на месте       | 18.0<br>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<br>1 | Выполнение поворота махом на лыжах.<br><br>Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | и показа учителя.<br><br>Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности                                                                           | Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами                                                                                                                            |

|    |                                                            |           |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 25.0<br>1 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)<br><br>Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности<br><br>торможение лыжами и палками (по возможности) | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 39 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 26.0<br>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», «ёлочкой», 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.<br><br>Прохождение на лыжах     | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром                                                                                                                                                                       | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.                                                       |

|    |                                                            |       |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                             |
|----|------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 8.02  | отрезков на скорость                                                                                                                          | темпе на отрезке от 30- 40 м                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  | 9.02  | Выполнение поворота махом на лыжах.<br><br>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br><br>Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  | 15.02 |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                             |
| 45 | Игры на лыжах:<br>«Пятнашки простые»,<br>«Самый меткий»    | 16.02 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах                                                          | Играют в игры на лыжах( по возможности)                                                                                                                          | Играют в игры на лыжах                                                                                                                      |
| 46 | Игры на лыжах :<br>«Переставь флажок»,                     | 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                  | 29.02 | 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  |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                  |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |                                                                      |       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                  |
| 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.<br>Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)    | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов     |
| 50                              | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 14.03 | Определение названия подачи.<br><br>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).<br>Дифференцируют разновидности подач (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча.<br>Дифференцируют разновидности подач |

|    |                                                                                      |           |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                           | 15.0<br>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.<br><br>Учебная игра в настольный теннис | 21.0<br>3 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра<br><br>Концентрирование внимания во время игры. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме.<br><br>«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<br>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) | 11.04 | Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода                      | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих                                                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих                                                                               |

|                                   |                                                          |           |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | по 5-10 прыжков за урок).<br><br>Учебная игра в волейбол |           | по площадке.<br><br>Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры                                                                                                                                                                                  | упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)                                                                                                                                                      | упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                                          |           |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию                                | 12.0<br>4 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br><br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи<br><br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений.<br><br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br><br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br><br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br><br>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.<br><br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br><br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br><br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)            | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br><br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)          |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега                             | 19.0<br>4 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.                                       | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.                                            | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.                                                                                         |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега                             | 25.0<br>4 | Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                                                     | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                                                                                 | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                                                                             |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 26.0<br>4 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br><br>Толкание набивного мяча на дальность                                         | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br><br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг |

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

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

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

| №                        | Тема предмета                                                                                                        | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                        | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                               | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                          | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                    |
| 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.<br><br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br><br>Преодоление полосы препятствий. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.<br>Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br><br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br><br>Выполняют метание мяча в | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.<br>Выполняют ходьбу с заданиями.<br><br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br><br>Выполняют метание мяча в |

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



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

|                                   |                                                                |           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7                                 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта                | 22.0<br>9 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br><br>Освоение понятия низкий старт.<br><br>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг) | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>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<br>9 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br><br>Метание мяча на дальность                                                                              | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br><br>Метание мяча на дальность  | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики).<br><br>Метание мяча на дальность |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |                                                                |           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |
| 9                                 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. | 29.0<br>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.<br><br>Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.<br><br>Подвижная игра на броски и передачи мяча.                                       | план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br><br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                            | Осваивают правила игры<br><br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                         |
| 10 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                         | 5.10 | Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br><br>Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя.<br><br>Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе | Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).<br><br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |

|    |                                                                                                 |           |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                 |           |                                                                                                                                                                                                                                                       | образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий                                                             | 6.10      | <p>Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> | <p>Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> | <p>Выполняют технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников</p> <p>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> |
| 12 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 12.1<br>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                                                                                                                           |

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

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

|    |                      |       |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|----------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                      |       | <p>рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах</p>                                                                         | <p>и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)</p>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 16 | Нижняя прямая подача | 26.10 | <p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и</p> | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> |

|                              |                                                                                                                  |       |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                      |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                                                  |       |                                                                                                                                                                                          | ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы                                                                                                                                 |                                                                                                      |
| 17                           | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 27.10 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br><br>Выполнение правил перехода по площадке.<br><br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры                                     | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)                                        | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 18                           | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол | 9.11  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                      |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |                                                                                                                  |       |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                      |
| 19                           | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.                                                     | 10.11 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br><br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br><br>Тренировочные упражнения сочетание | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br><br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным |                                                                                                      |



|    |                                                                                          |           |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                          |           | <p>ходьбы и бега в колонне.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе</p>                                        | способом                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 20 | <p>Повороты направо, налево, кругом (переступанием).</p> <p>Упражнения на равновесие</p> | 16.1<br>1 | <p>Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.</p> <p>Выполнение перестроений на месте.</p> <p>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах</p> | <p>Выполняют строевые действия под сходящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p> | <p>Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p> |
| 21 | <p>Упражнения на преодоление сопротивления</p>                                           | 17.1<br>1 | <p>Выполнение строевых действий и команд.</p> <p>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при</p>                                                             | <p>Выполняют строевые команды и действия под сходящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на</p>                                                                                                                                                               | <p>Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление</p>                                                                                                                                                         |

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

|    |                                      |           |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |
|----|--------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 | Упражнения с сопротивлением          | 30.1<br>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.<br><br>Составление и выполнение комбинации на скамейке    | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие                                                                                                                                 | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.<br><br>Выполняют упражнения с гимнастической палкой                                                                                                        |
| 26 | Опорный прыжок                       | 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.<br><br>Преодолевают несколько препятствий                                                                                   |
| 27 | Опорный прыжок                       | 8.12      |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |
| 28 | Упражнения для формирования          | 14.1<br>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.<br><br>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.       |
| 29 | Упражнения со скакалками                                                              | 15.1<br>2 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br><br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                             | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.<br><br>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                         |
| 30 | Упражнения с гантелями                                                                | 21.1<br>2 | Выполнение упражнений с гантелями.<br><br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                              | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                  | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                                                |
| 31 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 22.1<br>2 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br><br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. |

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

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

|    |                                                          |           |                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                       |
|----|----------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 39 | Комбинированное торможение лыжами и палками              | 26.0<br>1 | попеременным и одновременным двухшажным ходом                           | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)<br><br>Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности<br><br>торможение лыжами и палками (по возможности) | комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами                                                        |
| 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.<br><br>Выполняют спуски в средней стойке            | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 | 2.02      | Тренировочные упражнения на комбинированное                             | Осваивают комбинированное торможение лыжами и                                                                                                                                                               | Выполняют комбинированное торможение лыжами и                                                                                                         |
|    | м                                                        |           | торможение на лыжах.                                                    | палками (по возможности).                                                                                                                                                                                   | палками. Передвигаются в                                                                                                                              |

|    |                                                                                               |       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                  |                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м                                    | 8.02  | Прохождение на лыжах отрезков на скорость                                                          | Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м                                                                                                             | быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.                                                     |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                                     | 9.02  | Выполнение поворота махом на лыжах.                                                                | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.                                                |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                                     | 15.02 | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема |                                                                                                                                                                  | Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 45 | Игры на лыжах:<br>«Пятнашки простые»,<br>«Самый меткий»                                       | 16.02 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах               | Играют в игры на лыжах( по возможности)                                                                                                                          | Играют в игры на лыжах                                                                    |
| 46 | Игры на лыжах :<br>«Переставь флажок»,<br>«Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 22.02 | 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                                                        | 29.02 | 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.<br><br>Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 7.03  | Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми.<br><br>Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br><br>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |
| 50                        | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча                                            | 14.03 | Определение названия подачи.<br><br>Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение                                                                                                                         | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)                                                                                                                                         | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач                                                |
| 51                        | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                                                      | 15.03 | Повторение техники отбивания мяча.<br>Выполнение правильной                                                                                                                                                                | Выполняют отбивание мяча ( по возможности). Осваивают                                                                                                                                                                                                              | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста                                                                        |
|                           |                                                                                                                 |       | стойки теннисиста                                                                                                                                                                                                          | стойку теннисиста                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                         |

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

|                                   |                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                       | выполнения обучающимися из более сильной группы                                                                                                                  |                                                                                                      |
| 54                                | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                                          | 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).<br><br>Учебная игра в волейбол | 11.04 | Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки.<br><br>Закрепление правил перехода по площадке.<br><br>Выполнение игровых действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                                                                                                      |       |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |
| 57                                | Бег на скорость до 60 м                                                                                              | 12.04 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br><br>Выполнение перепрыгиваний через                                                                        | Выполняют ходьбу группами наперегонки.<br><br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние                                                           | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.                  |

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

|    |                                                                         |           |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | полного разбега                                                         | 4         | дальность из-за головы<br>через плечо с 4-6 шагов<br>разбега                                                                              | через плечо с 4-6 шагов<br>разбега                                                                                                                                             | плечо с 4-6 шагов разбега                                                                                                                                               |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 26.0<br>4 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br><br>Толкание набивного мяча на дальность                                  | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br><br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2.05      | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза.<br><br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раз) за урок, на 60м – 1 раз.<br><br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.                                                      | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза.<br><br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.                                                |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 3.05      | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м                                                                   | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                                                                              | Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)                                                                                             |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 16.0<br>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<br>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<br>5<br>24.0<br>5 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br><br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 60 м) |

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

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

|   |                                                                                                      |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                      |       | Подвижная игра с бросками и ловлей мяча                                                                                                                                                                                                                                                           | Выполняют бег                                                                                                                                                                                                       | Выполняют бег с равномерной скоростью                                                                                                                                                                                                  |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе | 7.09  | <p>Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.</p> <p>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.</p> <p>Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка</p> | 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  | <p>Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м.</p> <p>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание</p>                                                                                                                                      | <p>Выполняют разминку в медленном темпе.</p> <p>Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м).</p> <p>Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин</p>                                                          | <p>Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м).</p> <p>Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин</p>                                                                                      |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40                                                         | 14.09 | Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на                                                                                                                                                                                                                   | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.                                                                                                                                             | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.                                                                                                                                                                |

|   |                                             |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|---------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | см                                          |           | <p>каждый шаг).</p> <p>Ходьба с перешагиванием препятствий.</p> <p>Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед.</p> <p>Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие.</p> <p>Прыжки через вертикальные препятствия.</p> <p>Подвижная игра для развития прыжковой выносливости</p> | <p>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.</p> <p>Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя</p>           |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 15.0<br>9 | <p>Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.</p> <p>Выполнение перехода от стартового разбега к бегу.</p>                                                                                                      | <p>Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.</p>                   | <p>Выполняют ходьбу с сочетанием 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</p> |



|   |                                                                              |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                              |       | Выполнение старта и финиша.                                                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют медленный бег по команде «Старт»                                                                                                                                                                                                                                                                                          | положений                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 21.09 | <p>Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом.</p> <p>Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову.</p> <p>Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища</p>                               | <p>Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя</p>                                                                                                                                     | <p>Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений</p>                                                                                  |
| 7 | Техника бега с низкого старта                                                | 22.09 | <p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Освоение понятия низкий старт.</p> <p>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.</p> <p>Выполняют технику низкого</p> |

|                                   |                                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                  |           | дистанции.<br><br>Выполнение бега по прямой с низкого старта                                                                                                                                                                                                                                                                        | по дистанции 40 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 8                                 | Бег на средние дистанции (150 м) | 28.0<br>9 | <p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Демонстрация техники подсчета ЧСС.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p> <p>Выполнение подсчета ЧСС</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение).</p> <p>Подсчитывают ЧСС с помощью учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики)</p> <p>Выполняют подсчет ЧСС</p> |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |                                  |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 9                                 | Инструктаж по технике            | 29.0<br>9 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными                                                                                                                                                                                                                                                                              | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

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

|    |                                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                       |       | приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах                                                                                                                                                                        | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером)                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                     |
| 11 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | 6.10  | <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.</p> <p>Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи</p> | <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.</p> | <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения</p>                                                                         |
| 12 | Техника подачи мяча в пионерболе                                      | 12.10 | <p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.</p> <p>Выполнение подачи мяча в игре</p>                                                       | <p>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)</p>         | <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).</p> <p>Выполняют и используют игровые умения</p> |
|    |                                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                     |

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

|    |                                                                                         |           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 20.1<br>0 | Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br><br>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).<br><br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий                                                     | 26.1<br>0 | Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br><br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных                                                                                                   | Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь на образец выполнения 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<br><br>Выполняют передачу мяча                                                                                                                 |

|    |                                                                                                                 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                 |       | <p>противников.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>                                                                                                                                                                                            | <p>двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>                                                                                                                                                                                                        |
| 17 | <p>Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола</p>          | 27.10 | <p>Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.</p> | <p>Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися более сильной группы</p> | <p>Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя</p> |
| 18 | <p>Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.</p> <p>Учебная игра по упрощенным</p> | 9.11  | <p>Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p>                                                                                                                                                                 | <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры</p>                                                                                                                                                                                                        | <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры</p>                                                                                                                                                             |

|                              |                                                                                                                                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              | правилам                                                                                                                            |           | Учебная игра по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |                                                                                                                                     |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |
| 19                           | Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике.<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 10.1<br>1 | Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой.<br><br>Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br><br>Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br><br>Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий счёт.<br>Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы.<br><br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия.<br><br>Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 20                           | Значение утренней гимнастики                                                                                                        | 16.1<br>1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.<br><br>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.                                                                                                                                                                                                                               | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости.                                                                                                                                  | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.<br><br>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические                                             |



|    |                                                   |           |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                       |
|----|---------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                   |           | <p>Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>                   | <p>Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p> | <p>задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>                                                    |
| 21 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 17.1<br>1 | <p>Выполнение фигурной маршировки.</p> <p>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног</p> | <p>Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя</p>                                                         | <p>Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу</p>                                                          |
| 22 | Упражнения с сопротивлением                       | 23.1<br>1 | <p>Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке</p>      | <p>Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений</p>                                      | <p>Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с</p> |

|    |                                                                            |           |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                            |           |                                                                                                                                                                                      | с сопротивлением (3-5 упражнений)                                                                                                                                                                                                                                                                             | сопротивлением                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 23 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве                           | 24.1<br>1 | <p>Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».</p> <p>Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.</p> | <p>Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом».</p> <p>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз.</p> <p>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p>                                                                                   | <p>Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом».</p> <p>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой.</p> <p>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p>                                                                                 |
| 24 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 30.1<br>1 | <p>Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.</p> <p>Выполнение перестроений на месте.</p> <p>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах</p>     | <p>Выполняют строевые действия под сходящий счёт.</p> <p>Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p> | <p>Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p> |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз                                | 1.12      | Выполнение корректирующих упражнений на дыхание.                                                                                                                                     | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в                                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в                                                                                                                                                                                                                     |

|    |                                                                                                              |           |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги                                             |           | Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.                                                                                                                   | лазание на меньшую высоту.<br><br>Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                     | лазание.<br><br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                     |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | 7.12      | <p>Коррекционная игра</p> <p>Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.</p> <p>Коррекционная игра</p> | <p>Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют упражнения в лазание.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |
| 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<br>2 |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                      |

|    |                                               |           |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | скамейке                                      |           |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |
| 29 | Упражнения с гимнастическими палками          | 15.1<br>2 | Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног.<br><br>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.<br><br>Выполняют упражнения с гимнастической палкой                                                                                                         |
| 30 | Упражнения для формирования правильной осанки | 21.1<br>2 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.<br><br>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.<br>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br><br>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.<br>Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м |
| 31 | Упражнения со скакалками                      | 22.1<br>2 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br><br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                                          | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                  | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.<br><br>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                                                                      |
| 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         | <p>заданное расстояние.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.</p> <p>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой</p> | <p>заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.</p> <p>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений</p>                                                                              | <p>заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.</p> <p>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой</p>                                                                                                            |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |                                                                       |           |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 33                                  | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой | 29.1<br>2 | <p>Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря</p>           | <p>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.</p> <p>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по</p> | <p>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.</p> <p>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки</p> |
|                                     |                                                                       |           |                                                                                                                                                                                                       | инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                                                             |           |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками | 11.0<br>1 | <p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Одевание лыжного инвентаря.</p> <p>Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом</p>                                            | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом</p>                                 |
| 35 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м                               | 12.0<br>1 | <p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Одевание лыжного инвентаря.</p> <p>Прохождение на лыжах отрезков на скорость</p>                               | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.</p> <p>Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя</p> |
| 36 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м                               | 18.0<br>1 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |

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

|    |                              |      |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40 | Поворот махом на месте       | 1.02 | Освоение способа поворота на лыжах махом.<br><br>Демонстрация техники поворота махом на месте.<br><br>Выполнение поворота махом на лыжах.<br><br>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.<br><br>Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.<br><br>Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах. Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br><br>Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами                                 |
| 41 | Поворот махом на месте       | 2.02 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |
| 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).<br><br>Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности                                                               | Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода.<br><br>Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности |
| 43 | Одновременный двухшажный ход | 9.02 |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |



|    |                                                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 44 | Повороты переступанием в движении                    | 15.0<br>2 | <p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.</p> <p>Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.</p> |
| 45 | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 16.0<br>2 | <p>Выполнение способа торможения на лыжах.</p> <p>Освоение техники падения на бок</p>                                                                                                                                                                                                                               | <p>Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков.</p> <p>Выполняют спуски в средней стойке</p>                                      | <p>Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.</p>                                                               |
| 46 | Прохождение на лыжах за урок до 1                    | 22.0<br>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                                                                                                                                                                  | 29.02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |
| 48                              | Игры на лыжах:<br>«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                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |                                                                                                                                                                                                       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                           |
| 49                              | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.<br><br>Значение и основные правила закаливания.<br><br>Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | 7.03  | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.<br><br>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.<br><br>Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.<br><br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br><br>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.<br><br>Выполняют упражнения на | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br><br>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.<br><br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев |

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

|    |                                                                                                                             |           |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                             |           | <p>нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>                                                                                                                               | <p>инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы</p> | <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>                                                        |
| 52 | <p>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).</p> <p>Учебная игра в волейбол</p> | 21.0<br>3 | <p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Закрепление правил перехода по площадке.</p> <p>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры</p>                                      | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)</p>                                                                                   | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p>                                                           |
| 53 | <p>Настольный теннис. Правила соревнований.</p>                                                                             | 22.0<br>3 | <p>Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил.</p> <p>Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.</p> <p>Ознакомление с основной</p> | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.</p> <p>Осваивают простейшие</p>                                                                                     | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.</p> <p>Осваивают простейшие</p> |

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

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

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

|    |                                                                                     |           |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                     |           | дальность                                                                                                                                              | Толкают набивной мяч<br>меньшее количество раз                                                                                                   | мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч весом<br>до 3 кг                                                                                                                                        |
| 62 | Метание<br>теннисного мяча на<br>дальность с полного<br>разбега по коридору<br>10 м | 2.05      | Выполнение бега на дистанции<br>30 м (3-6 раза) за урок, на 60м –<br>3 раза.<br><br>Выполнение упражнений в<br>подборе разбега для прыжков в<br>длину. | Выполнение бега на<br>дистанции 30 м (2-3 раза) за<br>урок, на 40м – 1 раз.<br><br>Выполняют прыжок в длину<br>с 3-5 шагов разбега.              | Выполнение бега на<br>дистанции 40 м (3-6 раза) за<br>урок, на 30м – 3 раза.<br><br>Выполняют прыжок в длину с<br>полного разбега. Выполняют<br>метание малого мяча на<br>дальность с полного разбега ( |
| 63 | Метание<br>теннисного мяча на<br>дальность с полного<br>разбега по коридору<br>10 м | 3.05      | Метание теннисного мяча на<br>дальность с полного разбега по<br>коридору 10 м                                                                          | Выполняют метание малого<br>мяча на дальность с места (                                                                                          | коридор 10 м)                                                                                                                                                                                           |
| 64 | Ходьба на скорость<br>до 5 мин. в<br>различном темпе с<br>изменением шага           | 16.0<br>5 | Ходьба на скорость до 5 мин. в<br>различном темпе с изменением<br>шага.<br><br>Метание мяча с полного разбега<br>на дальность в коридор 10 м           | Идут на скорость до 5 мин. в<br>различном темпе с<br>изменением шага. Осваивают<br>метание малого мяча на<br>дальность с места (коридор<br>10 м) | Идут на скорость до 5 мин. в<br>различном темпе с<br>изменением шага. Выполняют<br>метание малого мяча на<br>дальность с места (коридор 10<br>м)                                                        |
| 65 | Ходьба на скорость<br>до 5 мин. в<br>различном темпе с<br>изменением шага           | 17.0<br>5 |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |
| 66 | Эстафета 4*30 м                                                                     | 23.0<br>5 | Выполнение специально-<br>беговых упражнений.                                                                                                          | Демонстрируют выполнение<br>специально- беговых<br>упражнений. Выполняют                                                                         | Выполняют специально-<br>беговые упражнения.                                                                                                                                                            |



|    |                 |           |                                                                                             |                                                                                          |                                                                          |
|----|-----------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 67 | Эстафета 4*30 м | 24.0<br>5 | Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега                | эстафетный бег с этапами до 30 м                                                         | Пробегают эстафету (4 * 30 м)                                            |
|    |                 |           | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>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 |