

Министерство образования Тульской области
Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области
«Новомосковский областной центр образования»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
государственного общеобразовательного
учреждения Тульской области
«Новомосковский областной центр
образования»

Протокол № 1
от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директором
государственного общеобразовательного
учреждения Тульской области
«Новомосковский областной центр
образования»

Приложение № 1 к приказу № 84-д
от 30.08.2024 г.

**Рабочая адаптированная основная общеобразовательная
программа образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1, по**

АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5-9 классы

составлена на основе ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (ин)

(Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (ин), утверждённая Министерством просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. приказ №1026)

составитель: учитель

Симакин С.Е.

г. Новомосковск
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, по адаптивной физической культуре для 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования на основе

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (ин), утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г. № 1026;

- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (ин), варианты 1,2, 1-4 классы, 5-9 классы, 10-12 классы, разработанной и утверждённой ГОУ ТО «Новомосковский центр» от 02.06.2023 г. № 74-д.

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

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время

выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

- формирование мотивации к здоровому образу жизни;

- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах

Личностные:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;

- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Предметные:

Минимальный уровень:

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

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

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

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

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

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

Достаточный уровень:

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

– выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

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

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

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

– участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях;

осуществлять их объективное судейство;

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

**Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения
рабочей программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах**

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

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

Критерии оценки предметных результатов

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.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

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

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат.

Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

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

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

способностей.

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

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

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

Тесты для обучающихся в 5-9 классах

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

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

предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) освоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5-9 классах

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

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

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

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

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

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

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

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

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

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5- 13,0	12,9/12,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15	
6	Бег на 500 м	Без учета времени						

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической

1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

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

№ п./п	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5

Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами	+4	+6	+12	+5	+7	+15

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

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

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

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

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

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения				
2	Гимнастика	14	14	14	14	14
3	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
4	Лыжная подготовка	16	16	16	16	16
5	Спортивные игры	18	18	18	18	18
	Итого:	68	68	68	68	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 КЛАСС

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

3	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность
6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).

7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность
Спортивные игры – 10 часов					
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правилами игры, правилами	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя

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

			Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
12	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися более сильной группы	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя
13	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры

			упрощенным правилам		
--	--	--	---------------------	--	--

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

			двумя руками у стены и в парах	Осваивают и используют игровые умения	
				(взаимодействие с партнером)	
16	Нижняя прямая подача	1	<p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>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>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>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>

				Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	
17	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Выполнение правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
18	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1			
Гимнастика - 14 часов					

19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	<p>Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.</p> <p>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.</p> <p>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе</p>	<p>Выполняют строевые действия под шадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.</p> <p>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p>	
20	<p>Повороты направо, налево, кругом (переступанием).</p> <p>Упражнения на равновесие</p>	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 шадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.</p> <p>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p>	<p>Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p>

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

24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
25	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий
27	Опорный прыжок	1			
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на

					расстояние до 15 м.
--	--	--	--	--	---------------------

29	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без	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	1	предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой
Лыжная подготовка – 16 часов					

33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий с лыжами.	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.
----	---	---	--	---	---

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

38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения.	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют
----	---	---	---	---	---

39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	попеременным и одновременным двухшажным ходом	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	

43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа	Выполняют поворот махом на месте на лыжах.
----	---	---	-------------------------------------	--	--

44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	учителя. Проходят на скорость отрезков на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Проходят на скорость отрезков на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
47	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени до 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км
48	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1			
Спортивные игры - 8 часов					
49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми. Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов

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

				прямой подачи по инструкции учителя и	
--	--	--	--	---------------------------------------	--

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

			в пол на дальность отскока	пол на дальность отскока	различных исходных положений.
--	--	--	----------------------------	--------------------------	-------------------------------

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

63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	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	1	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	2	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
68	Кроссовый бег до 2000 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 6 КЛАСС

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

			Выполнение прыжков через скакалку		
3	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40-50 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо 4-6 шагов с разбега
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность

6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и навремя. Выполнение броска набивного мяча,	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и навремя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и навремя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).
---	--	---	--	---	--

			согласовывая движения рук и туловища		
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)
8	Бег на средние Дистанции (300м)	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность
Спортивные игры – 10 часов					

9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя
			Освоение простейших правил игры, правилами судейства, наказаниями при нарушении правил игры. Подвижная игра на броски и передачи мяча.		

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

11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передач мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют технику ведения мяча по слепому показу учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
12	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися более	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя

				сильной группы	
13	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений снабивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения снабивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения снабивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры

14	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	<p>Беседа по ТБ занятиях спортивными играми.</p> <p>Беседа об основных средствах и правилах закалывания организма.</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей руки 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 руки пальцев (по возможности)</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей руки пальцев.</p>
----	--	---	--	--	---

15	<p>Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.</p>	1	<p>Совершенствование основной стойки волейболиста.</p> <p>Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей руки пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах</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 руки пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)</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>

16	Нижняя прямая подача	1	<p>Определение способов подачи мяча в волейболе. 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 ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</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>
17	<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>	1	<p>Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Выполнение правил перехода по полю</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в</p>

18	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	щадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	учебную игру
Гимнастика-14 часов					
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Выполнение строевых действий согласнорасчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетания ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений соскалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под счётом. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения соскалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	

20	<p>Повороты направо, налево, кругом(переступанием).</p> <p>Упражнения наравновесие</p>	1	<p>Ориентирование впространстве, сохранениеравновесия при движениипоскамейке. Выполнение перестроенийнаместе. Прыжкичерезскакалкунаодной, двух ногах</p>	<p>Выполняют строевыедействия подщадающийсчёт.Выполняют перестроение из колонныпо одному в колонну поддва,по три наместе. Выполняют ходьбу погимнастической скамейке сразличными положениямирук. Прыгают черезскакалку на месте вравномерном темпе на двухногах произвольнымспособом</p>	<p>Выполняют строевыедействия.Выполняют перестроение из колонны поодному в колонну по два, потри на месте. Выполняютходьбу по гимнастическойскамейке с различнымиположениями рук. Прыгаютчерез скакалку на месте вравномерном темпе на двух,одной ноге произвольнымспособом</p>
21	<p>Упражнения на преодоление сопротивления</p>	1	<p>Выполнениестроевых действийикоманд. Тренировочные упражнения на изменениескорости передвижения приходьбе/беге. Выполнение упражненийна преодолениясопротивления</p>	<p>Выполняют строевыекоманды и действия подщадающий счёт. Изменяютскорость передвижения приходьбе/беге. Выполняютупражненийна преодолениесопротивленияменьшееколичество раз</p>	<p>Выполняют строевыекомандыидействия. Изменяютскорость передвиженияприходьбе/беге.Выполняют упражненийна преодолениесопротивления</p>

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

24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, 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 гимнастическим и палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнутой ногой через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях.	Выполняют опорный прыжок ногой врозь через козла, коня в ширину
27	Опорный прыжок	1	Преодоление нескольких препятствий различными способами	Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя.

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

32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой. меньшее количество повторений	на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой
Лыжная подготовка – 16 часов					
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	Беседа о правилах обращения с лыжными инвентарями техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений лыжами подрукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами подрукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами подрукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах

34	Одновременный двухшажныйход	1	Закрепление способапередвижения попеременным двухшажнымходомна лыжах.	Передвигаются попеременнымдвухшажнымидновременного бесшажногоходом. Смотрятпоказс объяснением техникиодновременного двухшажного хода ивыполняютпередвижениена лыжах	Передвигаютсяпопеременнымдвухшажнымидновременного бесшажного ходом. Смотрятпоказс объяснением техникиодновременного двухшажного хода ивыполняют передвижение на лыжах
35	Одновременный двухшажныйход	1	Передвижениео дновременным бесшажнымходом. Освоение техникио дновременного двухшажногохода	Смотрятпоказс объяснением техникиодновременного двухшажного хода ивыполняютпередвижениена лыжах	Смотрятпоказс объяснением техникиодновременного двухшажного хода ивыполняют передвижение на лыжах
36	Поворот махом на месте	1	Закрепление способапередвиженияна лыжах.Выполнение поворотамахомна лыжах. Передвижениеп опереннымидновременным двухшажнымходом	Выполняютповоротмахом на месте на лыжах поинструкции и показаучителя. Передвигаютсяп опереннымидновременным бесшажнымходомповозможности	Выполняютповоротмахом наместе на лыжах. Выполняют передвижение на лыжахизученнымиходами
37	Поворотмахомнаместе	1			
38	Комбинированноеторможениелыжамиипалками	1	Освоение способаторможенияна лыжах.Передвижение	Смотрят показ с объяснениетехники и выполненияторможения.	Смотрят показ с объяснениетехники выполненияторможения.Выполняют

39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	попеременными одновременным двухшажным ходом	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности).	комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения набок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ и объяснение техники правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорости	быстром темпе на отрезке от 30-40м	быстром темпе на отрезке от 40-60 м.

43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150м	1	Выполнение поворота махом на лыжах.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа	Выполняют поворот махом на месте на лыжах.
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150м	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закреплении и изученной техники по подъема	учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики-2 раза)	Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150м (девочки- 3-5 раз, мальчики-5-7 раз)
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники и передвижения без палок, развитие ловкости и в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах (по возможности)	Играют в игры на лыжах
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники из 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 заурок от 1,5 км	1	Прохождение дистанции на лыжах заурок	Проходят дистанцию без учета времени до 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км
48	Прохождение на лыжах заурок от 1,5 км	1			
Спортивные игры -8 часов					

49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Техника отбивания мяча от одной, то другой стороной ракетки	1	Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми. Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов по стандартным положениям	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу опору на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных ощущений). 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	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подачи (по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подачи
51	Техника отбивания мяча над столом, занимаясь дальше от него	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста

52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра. Концентрирование внимания во время игры.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Игры в одиночные игры (по возможности)	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Игры в одиночные игры
53	Волейбол. Нижняя прямая подача		Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют технику нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции и учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют технику нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи

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

					вполнадальностьотскока
58	Бегнасреднюю дистанцию(400м)	1	Выполнение ходьбы наотрезкахот100до200м. Выполнение бега насреднююдистанцию. Выполнение метаниямалого мяча на дальность сместа(коридор 10 м)	Проходятотрезкиот100до200 м. Выполняюткроссовыйбегна дистанцию200м. Выполняют метание малогомяча на дальность с места(коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до200 м. Выполняюткроссовый бег на дистанцию400м. Выполняют метание малогомячанадальностьс3шаговразбега(коридор 10м)
59	Прыжок в длину сполногоразбега	1	Выполнение бега 60 м сускорением и на время.Выполнение упражнений вподборе разбега дляпрыжков вдлину.	Бегут 60 м с ускорением ина время. Выполняютпрыжок в длину с 3-5 шаговразбега. Выполняют метание на дальность из-за головычерез плечо с 4-6 шаговразбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок вдлинуполногоразбега. Выполняютметаниена дальность из-за головы черезплечос4-6шаговразбега
60	Прыжок в длину сполногоразбега	1	Выполнениеметаниянадальность из-за головычерезплечос4-		

			бшагов разбега		
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг
62	Метание теннисного мяча на дальность полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60 м – 3 раза.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60 м – 1 раз.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60 м – 3 раза.

63	Метание теннисного мяча на дальность сполного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют прыжок в длину сполного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	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	1	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	2	Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег этапами до 30 м	Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)
68	Кроссовый бег до 2000 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 7 КЛАСС

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

2	<p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага</p>	1	<p>Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку</p>	<p>Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе</p>	<p>Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе</p>
---	---	---	---	---	---

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

6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением в течение. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений
---	--	---	--	--	--

7	Бегна короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1	<p>Выполнение специально-беговых упражнений. 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.</p> <p>Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.</p> <p>Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м</p>
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1	<p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p> <p>Метание мяча на дальность</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют специальные беговые упражнения.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).</p> <p>Метают мяч на дальность</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют специальные беговые упражнения.</p> <p>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	1	Выполнение стойки баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.
10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Выполнение ведения мяча на месте и в движении	Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом	Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом
11	Ведение мяча с обводкой препятствия	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.
12	Ведение мяча с обводкой препятствия	1	условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча

				у мяруками от груди в парах с продвижением вперед	двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
13	Ведение мяча с изменением направления шагами и бегом	1	Выполнение ловли и передач мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагами и бегом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом
14	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Выполнение передач мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков в корзину двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места

15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскокившего от щита мяча	1	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбор мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскокившего от щита мяча	1			
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		Учебная игра по упрощенным правилам		
Гимнастика-14 часов					

19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	<p>Выполнение строевых действий согласнорасчетуикоманде.</p> <p>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.</p> <p>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне.</p> <p>Выполнение упражнений со скалкой.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе</p>	<p>Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.</p> <p>Выполняют упражнения со скалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p>	<p>Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p>
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	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 шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.</p> <p>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p>	<p>Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p>

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

24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений 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 гимнастическим и палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнутой ногой через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ногой врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий
27	Опорный прыжок	1	Преодоление нескольких препятствий различными способами		
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2-3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня, козла, матов на	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1-2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят	Выполняют опорный прыжок ногой врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.

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

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

37	Поворот на месте	1	лыжах. Выполнение поворота на лыжах. Передвижение попеременными одновременным двухшажным ходом	показа учителя. Передвигаются попеременными одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременными одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременными одновременным бесшажным ходом по возможности	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1		Передвигаются попеременными одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения набок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.

41	Повторное пере- движение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30-40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40-60 м.
42	Повторное пере- движение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Прохождение на лыжах по отрезку на скорость		
43	Повторное пере- движение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота на лыжах. Сохранение равновесия при спуске по склону высокой	Выполняют поворот на лыжах по инструкции и показу учителя. Проходят на скорости отрезок на время от	Выполняют поворот на лыжах. Проходят на скорости отрезок на время от 100-150 м
44	Повторное пере- движение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	стойке, закрепление изученной техники подъема	100-150 м (девочки - 1 раз, мальчики - 2 раза)	(девочки - 3-5 раз, мальчики - 5-7 раз)
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах (по возможности)	Играют в игры на лыжах
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных пособов передвижения в игровой деятельности	Играют в игры на лыжах (по возможности)	Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1			

Спортивные игры-8 часов

49	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют приемы передачи мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач
51	Техника отбивания мяча над столом, занимающего дальнего	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение неправильной стойки теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста

52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра. Концентрация внимания во время игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием передачи мяча снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием передачи мяча снизу и сверху,
				и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	передачу двумя руками на месте
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений

55	Приемипередача мячанадсобойсверху и снизу	1	Выполнение приема и передачи мячанадсобой сверху и снизу	Выполняют ходьбу в колоннепо одному. Выполняюткомплекс общеразвивающихупражнений. Выполняютприем и передача мяча надсобой сверху и снизу.	Выполняют ходьбу в колоннепо одному. Выполняюткомплекс общеразвивающихупражнений. Выполняютприемипередача мяча над собойсверху и снизу
56	Прыжки с места и сшага в высоту и длину(2-3сериипрыжковпо 5-10 прыжков заурок). Учебнаяигра в олейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правил игры	Выполняют ходьбу в колоннепо одному. Выполняюткомплекс общеразвивающихупражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2серии прыжков по 5-5прыжков заурок). Выполняют переход по площадке, играют в учебнуюигру(по возможности)	Выполняют ходьбу в колоннепо одному. Выполняюткомплекс общеразвивающихупражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебнуюигру
Легкая атлетика – 12 часов					
57	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами на перегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег	Выполняют ходьбу группами на перегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.

			<p>старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в полную дальность отскока</p>	<p>80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокогостарта, стартовый разбег из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в полную дальность отскока</p>	<p>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в полную дальность отскока</p>
58	Бег на среднюю дистанцию (400м)	1	<p>Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)</p>	<p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)</p>	<p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3шагов разбега (коридор 10м)</p>
59	Прыжок в длину сполногоразбега	1	<p>Выполнение бега 60 м с ускорением и навремя. Выполнение упражнений</p>	<p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и навремя. Выполняют прыжок в длину с 3-5шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6шагов разбега</p>	<p>Бегут 60 м с ускорением и навремя. Выполняют прыжок в длину сполногоразбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6шагов разбега</p>
60	Прыжок в длину сполногоразбега	1	<p>в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6шагов разбега</p>	<p>Выполняют прыжок в длину с 3-5шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6шагов разбега</p>	<p>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6шагов разбега</p>

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

66	Эстафета4*60м	1	Выполнениеспециально-беговыхупражнений. Освоениетехникипередачиэстафетнойпалочки.	Выполняют комплексобщеразвивающихупражнений. Демонстрируютвыполнениеспециально-беговыхупражнений. Выполняютэстафетныйбегсэтапамидо 30 м	Выполняют комплексобщеразвивающихупражнений.Выполняютспециально-беговыеупражнения.Пробегаютэстафету(4 *60м)
67	Эстафета4*60м	1	Выполнениеэстафетногобега		
68	Кроссовыйбегдо2000 м	1	Выполнениеспециальныхбеговыхупражнений. Закреплениетактикибеганадлиннойдистанции.	Демонстрируют выполнениеспециальныхбеговыхупражнений. Бегуткросс надистанции1,5 км	Выполняютспециальныебеговыеупражнения.Бегуткросснадистанции 2км

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 8 КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Характеристика основных видов деятельности обучающихся.	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика – 8 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на Уроках легкой атлетики. Бег с переменной Скоростью до 5 мин	1	Беседа по технике безопасности занятия легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легкой и свободной, незадерживая дыхание.	Слушают инструктаж по правилам поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, поводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.	Слушают инструктаж по правилам поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.
2	Медленный бег с преодолением препятствий	1	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение запрыгивания на препятствие. Метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель

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

7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт.	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг)
			Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения руки туловища		
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения руки туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг)
Спортивные игры – 10 часов					
9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Ведение мяча с изменением направления	1	Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу сопорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают

10	Ведение мяча с изменением направления	1	баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений	повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и собводкой)	ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед		
13	Бросок мяча в корзину одной рукой от головы	1	Выполнение передачи мяча двумя одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков мяча в корзину одной рукой от головы с места, демонстрация элементов техники баскетбола	Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя	Передают мяч двумя одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места

14	Штрафной бросок	1	Совершенствование бросков мяча по корзине. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места.	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места по инструкции учителя.	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места.
15	Вырывание и выбивание мяча	1	Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывания, выбивания, ловлю, передачу и ведение мяча в парах.	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителя. Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец.	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют упражнения в парах.
16	Вырывание и выбивание мяча	1		выполнения обучающимися из более сильной группы	
17	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.

18	Комбинации из основных элементов техники перемещения владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Учебная игра по упрощенным правилам		
Гимнастика-14 часов					
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (наместе).	1	Выполнение строевых действий согласнорасчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три наместе. Тренировочные упражнения сочетания ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под шадающий счет. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку наместе в равномерном темпе на двух, одной ногой произвольным способом

20	<p>Повороты направо, налево, кругом (переступанием).</p> <p>Упражнения на равновесие</p>	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 шадающий 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.</p> <p>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ногой произвольным способом</p>
21	<p>Упражнения на преодоление сопротивления</p>	1	<p>Выполнение строевых действий и команд.</p> <p>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления</p>	<p>Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт.</p> <p>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления меньшее количество раз</p>	<p>Выполняют строевые команды и действия.</p> <p>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления</p>

22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со скалкой в различных исходных положениях, прыжки через скалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скалкой меньшее количество раз. Прыгают через скалку вместе в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скалкой. Прыгают через скалку вместе в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по оказанию
24	Упражнения со сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений со сопротивлением (3-5)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу),

				упражнений)	комплексупражненийс сопротивлением
25	Упражнения сгимнастическим ипалками	1	Согласование движения палки сдвижениямитуловища,ног. Составление и выполнениекомбинациина скамейке	Выполняют 4-6 упражнений сгимнастическойпалкой. Выполняют доступныеупражнениянар авновесие	Составляют демонстрируют комбинацию на скамейке.Выполняют упражнения сгимнастическойпалкой
26	Опорныйпрыжок	1	Выполнение прыжка согнувноги через козла, коня вширину. Преодолениенескольких препятствийразличнымиспо собами	Выполняют наскок в стойку наколенях. Преодолеваютнесколько препятствий спомощью учителя (повозможности)	Выполняют опорныйпрыжок ноги врозь черезкозла, коня в ширину спомощьюучителя. Преодолевают несколькопрепятствий
27	Опорныйпрыжок	1			
28	Упражнения дляформирован ия правильнойосанки	1	Переноска2- Знабивныхмячейвесомдо 7-8 кг. Переноска гимнастическогоконя и козла, матов нарасстояниедо 15 м. Выполнение прыжка согнувноги через козла,	Выполняют наскок в стойку наколенях.Переносят 1-2 набивных мячей весом до 5-6 кг.Переносят гимнастического коняи козла, маты на расстояние до10м.	Выполняют опорныйпрыжок ноги врозь черезкозла, коня в ширину спомощьюучителя. Переносят 2- 3 набивныхмячейвесомдо7 -8кг. Переносят

			коня в ширину.		гимнастического коня и козла, маты на расстоянии до 15 м.
29	Упражнения соскалками	1	Выполнение упражнений соскалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения соскалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения соскалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения по инструкции
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями в меньшем количестве повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения по инструкции
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места

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

37	Торможение и поворот «плугом»	1	Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100 м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции и торможение по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	Смотрят показ с объяснением техник и выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции и торможение по очереди
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом	Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)	Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности
39	Игра «Гонка на выживание»	1	Освоение техники и изученных способов передвижения	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
40	Игра «Гонка на выживание»	1	вигровой деятельности		
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.

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

48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1			
Спортивные игры-8 часов					
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определенном темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определенном темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте волейболе	1	Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Выполняют ходьбу в определенном темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием передачи мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте
51	Нижняя прямая подача	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи и. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по одной инструкции и по указанию учителя. Выполнение нижней	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по одной инструкции. Выполнение нижней прямой подачи

			и	прямой подачи по инструкции учителя	
52	Верхняя прямая подача	1	<p>Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимся из более сильной группы</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной. Выполнение верхней прямой подачи</p>

53	Прием мяча снизу вверху	1	Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча вверху.
			Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	подачу группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.	Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.
54	Прием мяча снизу вверху	1	Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода на площадке. 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). Выполняют переход на площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход на площадке, играют в учебную игру
55	Прыжки с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода на площадке. 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). Выполняют переход на площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход на площадке, играют в учебную игру
56	Прыжки с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).		Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода на площадке. 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). Выполняют переход на площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход на площадке, играют в учебную игру
Легкая атлетика – 12 часов					

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 9 КЛАСС

№	Тема предмета	Кол- во часов	Программное содержание	Характеристика основных видов деятельности обучающихся.	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика – 8 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжка в длину	Слушают инструктаж изрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м. Выполняют бег с различного старта на 60 м	Слушают инструктаж изрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег с различного старта на 100 м
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий

					епятствий
3	Медленный бег сравномерной скоростью отб до 10 минут	1	Выполнение бега легкоис вободно, безлишних движений. Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный б ег 4*100м	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Выполняют специальные беговые упр ажнения На меньшей дистанции. Пробегают эстафету 4*60м	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут. Выполняют специальные беговые упражнения Пробегают эстафету 4*100м
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1	Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)	Выполняют специальные беговые упр ажнения на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-	Выполняют специальные беговые упр ажнения. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)

				100см, длина3 метра)	
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением надвеноги	1	Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение многоскоков мягким приземлением надвеноги. Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4 кг	Выполняют специальные беговые упражнения наименьшей дистанции. Выполняют прыжки в шаг с приземлением на обе ноги до 10 м. Толкают набивной мяч весом 2-3 кг	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют прыжки в шаг с приземлением на обе ноги до 15 м. Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор

6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1	<p>Выполнение медленного бега 6 мин.</p> <p>Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд.</p> <p>Выполнение метания различных предметов из Мягких материалов весом 100-150 г в цель</p>	<p>Выполняют бег в чередовании исходной и боковой постановки ног.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин.</p> <p>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель</p>	<p>Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.</p> <p>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель</p>
7	Бег на 60 м	1	<p>Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта.</p> <p>Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность</p>	<p>Выполняют бег на 60 м - 2 раза за урок.</p> <p>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность</p>	<p>Выполняют бег на 60 м - 4 раза за урок.</p> <p>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность</p>

8	Бег на средние дистанции (500 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции. Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
Спортивные игры – 10 часов					
10	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих
11	Вырывание и выбивание мяча в парах	1			
			Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом	упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)	упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах

12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направления
13	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1	Выполнение передачи мяча двумя одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места
14	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1	Выполнение передачи мяча двумя одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих

			руками от груди в движении, демонстрация элементов техники баскетбола	упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места	упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Выполнение передач мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди,	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру (с помощью педагога)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.
16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1	демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений		
17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют

18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	<p>комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники баскетбола.</p> <p>Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)</p>	<p>комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)</p>
----	---	---	--	--	--

Гимнастика-14часов

19	Упражнения на гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений на гимнастической стенке	Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя	Выполняют упражнения на гимнастической стенке
20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1	Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по возможности)	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по возможности)
21	Упражнения на формирование правильной осанки. Кувырок назад	1	Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности)

22	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны	Выполняют дыхательные упражнения : полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют «полушпагат»	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук различных направлениях. Выполняют «полушпагат»
23	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине.	1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/расслабление мышц меньше ее количество раз. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности)

24	Переноса груза и передача предметов. Стойка на лопатках.	1	Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполнение стойки на лопатках	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом на задизупораприсев	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом на задизупораприсев
25	Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация	1	Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья
26	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снятии со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, впереди назад продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья

27	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1	Выполнение упражнений сложной скакалкой различных исходных положений, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок
28	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1	Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях
29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1	Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога	Выполняют упражнения на равновесие

31	Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь (козел), бревно	Преодолевают препятствия перелезанием через них, подлезанием под ними (2-3 препятствий) с помощью педагога	Преодолевают препятствия перелезанием через них, подлезанием под ними
32	Лазанье различными способами	1	Выполнение лазания различными способами	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами по возможности	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами
Лыжная подготовка – 16 часов					
33	Одновременный бесшажный ход	1	Инструктаж о правилах поведения и значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременно двухшажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременно двухшажным ходом. Осваивают технику передвижения	Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия слыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременно двухшажным ходом. Выполняют передвижение

			временным бесшажным ходом	о бесшажногохода	
34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, поводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременный
35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом		

				бесшажным ходом	
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400м	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу.	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики-2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах
37	Лыжные эстафеты по кругу 300-400м	1	Выполнение подъема по склону изученными способами		
38	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1	Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения	Передвигаются на лыжах до 1 км (девочки), до 1,5 км (мальчики)	Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши

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

				мнаместе	
45	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по	Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по
46	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	1		среднепересеченной местности	среднепересеченной местности
47	Прохождение дистанции 2 км за время	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок.	Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.	Проходят дистанцию 2 км за время.
48	Прохождение дистанции 2 км за время	1			
Спортивные игры-8 часов					
49	Отбивание мяча одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разную видность ударов с помощью учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разную видность ударов

50	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1	Выполнение стойки теннисиста подачи мяча. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Игры в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подачи. Игры в одиночную учебную игру
51	Техника отбивания мяча над столом, занимаясь дальше от него. Упрощенные правила игры	1	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча. Игры в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Игры в одиночную учебную игру

52	Парная учебная игра в настольный теннис	1	Учебная игра в настольный теннис	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники в парной игре.
53	Верхняя прямая подача	1	Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу
54	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1	Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование	После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя	После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов
55	Передача мяча в зонах	1	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передач мяча в 6, 3, 4; 5, 3, 4 зонах	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз).	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз).

				Передают мяч в 6, 3, 4; 5, 3, 4 зонах	Передают мяч в 6, 3, 4; 5, 3, 4 зонах
56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра волейбол	1	Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
Легкая атлетика – 12 часов					
57	Бег на 60 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скалкой на одной ноге	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скалкой на месте (5-10 сек.)	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скалкой на месте (10-15 сек.)
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
59	Специальные упражнения в длину	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньше количество раз. Выполняют прыжок в высоту с разбега	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

				пособом «перешагивание»	вание»
--	--	--	--	----------------------------	--------

60	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4-раза
61	Эстафетный бег (4* 100 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100 м)

62	Метание теннисного мяча на дальность с полногоразбега по коридору 10 м.	1	Метание мяча с полногоразбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2 км	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полногоразбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2,5 км
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту. Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту способом «перешагивание» меньшее количество раз	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту способом «перешагивание»
64	Прыжок в длину с места	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину. Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места

65	Метание набивного мяча (3кг) двумя руками из положения стоя снизу перед-вверх, снизу через голову назад, от груди, с тоя сидя по одному и партнеру	1	Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м - 1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м - 1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега
66	Метание набивного мяча (3кг) двумя руками из положения стоя снизу перед-вверх, снизу через голову назад, от груди, с тоя сидя по одному и партнеру				
67	Медленный бег 10-12 мин	1	Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100 м – 1 раз. Выполняют медленные	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100 м - 2 раза.
68	Медленный бег 10-12 мин	1	Выполнение прыжка тройного прыжка – юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег 10-12 мин		

				йбег10мин	Выполняют медленный бег12мин
--	--	--	--	-----------	------------------------------

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- I.** Программа 5-9класс. В.И. Лях. – М.: Просвещение, Физическая культура 2011год
 Физическая культура программа 1 – 11 класс. В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.:
 Просвещение, 2005.

II. Инвентарь и оборудование:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Мебель	

1.1	Стол учителя	2
1.2	Стул	2
1.3	Шкаф для инвентаря	1
1.4	Шкаф для одежды	3
1.5	Шкаф для учебно-методической литературы	1
2	Оборудование	
2.1	Скамейка гимнастическая	3
2.2	Мостик гимнастический	1
2.3	Козел гимнастический	1
2.4	Насос	1
2.5	Гимнастические стенки	3
2.6	Коврик туристический	7
2.7	Баскетбольные щиты	2
2.8	Волейбольные стойки	2
2.9	Секундомер	1
2.10	Турник навесной	1
2.11	Мяч баскетбольный	10
2.12	Мяч волейбольный	10
2.13	Планка	1
2.14	стойки для прыжков в высоту (пара)	1
2.15	Мат гимнастический	6
2.16	Обруч	10

2.17	Кегли	16
2.18	Лыжные ботинки (пара)	50
2.19	Лыжи (пара)	25
2.20	Палатка туристическая	3
2.21	Форма футбольная	10
2.22	Кофта вратарская	1
2.23	Перчатки вратарские	1
2.24	Сетка защитная на окна	4
2.25	Аптечка медицинская	1
2.26	Скакалки	13
2.27	Гранаты для метания	4
2.28	Мяч футбольный	2

III. Применяемые ЭОР:

- <https://urok.1sept.ru/>
- <https://www.fizkult-ura.ru/>

Приложение №1
к рабочей программе по адаптивной
физической культуре
в 5-9 классах
(учебный предмет)
ЛУО, вариант 1
(указать для обучающихся с ЛУО/УУО, вариант)
учителя Симакина С.Е.

**по реализации Рабочей программы воспитания (модуль «Школьный урок»)
государственного общеобразовательного учреждения Тульской области
«Новомосковский областной центр образования»
на 2024-2025 учебный год
5 «А» класс**

I четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Бег на средние дистанции (300 м)		На протяжении всего урока	воспитание интереса к физической культуре и спорту;
2	Бросок мяча по корзине снизу двумя руками и от груди с места.		На протяжении всего урока	овладение основами доступных видов спорта

II четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Упражнения с гимнастическими палками		На протяжении всего урока	Воспитание чувства коллективизма
2	Упражнения с гантелями		На протяжении всего урока	Развитие самооценки ребенка

III четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»		На протяжении всего урока	Поддерживать и развивать у детей интерес к подвижным играм
2	Волейбол. Нижняя прямая подача		На протяжении всего урока	овладение основами доступных видов спорта

IV четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
-------	------------	------	---------------------------	-----------------------

1	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность		На протяжении всего урока	содействие военно-патриотической подготовке.
2	Эстафета 4*60 м		На протяжении всего урока	Воспитание чувства коллективизма

Приложение №1
к рабочей программе по __ по __ адаптивной
физической культуре _____ в
____5-9____ классах
(учебный предмет)
_____ ЛУО вариант 1
_____(указать для
обучающихся с ЛУО/УУО, вариант)
учителя __ Симакина С.Е. _____

по реализации Рабочей программы воспитания (модуль «Школьный урок»)
государственного общеобразовательного учреждения Тульской области
«Новомосковский областной центр образования»
на 2024-2025 учебный год
6 «А», 6 «Б» классы
Четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта		На протяжении всего урока	воспитание интереса к физической культуре и спорту;
2	Ведение мяча с обводкой препятствий		На протяжении всего урока	овладение основами доступных видов спорта

II четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Упражнения с гимнастическими палками		На протяжении всего урока	Воспитание чувства коллективизма
2	Опорный прыжок		На протяжении всего урока	Развитие самооценки ребенка

III четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»		На протяжении всего урока	Поддерживать и развивать у детей интерес к подвижным играм
2	Правильная стойка теннисиста, техника		На протяжении всего урока	овладение основами доступных видов спорта

	короткой и длинной подачи мяча			
--	--------------------------------	--	--	--

IV четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Ходьба на скорость 15-20мин. В различном Темпе с изменением шага		На протяжении всего урока	содействие военно-патриотической подготовке.
2	Эстафета 4*60 м		На протяжении всего урока	Воспитание чувства коллективизма

Приложение №1
к рабочей программе по по адаптивной
физической культуре _____ в
_____5-9_____ классах
(учебный предмет)
_____ЛУО, вариант 1 _____ (указать
для обучающихся с ЛУО/УО, вариант)
учителя Симакина С.Е. _____

по реализации Рабочей программы воспитания (модуль «Школьный урок»)
государственного общеобразовательного учреждения Тульской области
«Новомосковский областной центр образования»
на 2024-2025 учебный год
7 «А» класса

I четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Бег на отрезках до 60м.		На протяжении всего урока	воспитание интереса к физической культуре и спорту;
2	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками		На протяжении всего урока	овладение основами доступных видов спорта

II четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Упражнения с гимнастическими палками		На протяжении всего урока	Воспитание чувства коллективизма
2	Опорный прыжок		На протяжении всего урока	Развитие самооценки ребенка

III четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»		На протяжении всего урока	Поддерживать и развивать у детей интерес к подвижным играм
2	Прием и передача Мяча над собой сверху и снизу		На протяжении всего урока	овладение основами доступных видов спорта

IV четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м)		На протяжении всего урока	содействие военно-патриотической подготовке.
2	Кроссовый бег до 2000 м		На протяжении всего урока	Воспитание чувства коллективизма

Приложение №1
к рабочей программе по по адаптивной
физической культуре _____
в 5-9 классах
(учебный предмет)

ЛУО, вариант 1 _____ (указать
для обучающихся с ЛУО/УУО, вариант)
учителя Симакина С.Е. _____

по реализации Рабочей программы воспитания (модуль «Школьный урок»)
государственного общеобразовательного учреждения Тульской области
«Новомосковский областной центр образования»
на 2024-2025 учебный год
8 «А», 8 «Б» классы

И четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Равномерный бег 500 м		На протяжении всего урока	воспитание интереса к физической культуре и спорту;
2	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками		На протяжении всего урока	овладение основами доступных видов спорта

II четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Упражнения с		На протяжении	Воспитание чувства коллективизма

	гантелями		всего урока	
2	Опорный прыжок		На протяжении всего урока	Развитие самооценки ребенка

III четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Игра «Гонка на выбывание»		На протяжении всего урока	Поддерживать и развивать у детей интерес к подвижным играм
2	Прием и передача Мяча над собой сверху и снизу		На протяжении всего урока	овладение основами доступных видов спорта

IV четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Эстафета 4*60м		На протяжении всего урока	содействие военно-патриотической подготовке.
2	Кроссовый бег до 2000 м		На протяжении всего урока	Воспитание чувства коллективизма

Приложение №1
к рабочей программе по __ по __ адаптивной
физической культуре _____
в _5-9_ классах
(учебный предмет)
_____ ЛУО, вариант 1 _____ (указать
для обучающихся с ЛУО/УУО, вариант)
учителя __Симакина С.Е._____

по реализации Рабочей программы воспитания (модуль «Школьный урок»)
государственного общеобразовательного учреждения Тульской области
«Новомосковский областной центр образования»
на 2024-2025 учебный год
9 «А» класс

I четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Бег на 60м		На протяжении всего урока	воспитание интереса к физической культуре и спорту;
2	Прыжки со		На протяжении	овладение основами доступных видов

	скакалкой до 2 мин		всего урока	спорта
--	--------------------	--	-------------	--------

II четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Кувырок назад		На протяжении всего урока	Воспитание чувства коллективизма
2	Преодоление полосы препятствий		На протяжении всего урока	Развитие самооценки ребенка

III четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Лыжные эстафеты по кругу 300-400м		На протяжении всего урока	Поддерживать и развивать у детей интерес к подвижным играм
2	Прием и передача Мяча над собой сверху и снизу		На протяжении всего урока	овладение основами доступных видов спорта

IV четверть

№ п/п	Тема урока	Дата	Структурный элемент урока	Воспитательные задачи
1	Эстафета 4*60м		На протяжении всего урока	содействие военно-патриотической подготовке.
2	Кроссовый бег до 2000 м		На протяжении всего урока	Воспитание чувства коллективизма

