

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 37  
Имени Героя Советского Союза Алексея Леженина

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета МАОУ СОШ №37

от 30.08.2023 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_ С.В.Демченко

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1)  
(интеллектуальными нарушениями) с НОДА**

По предмету: «Адаптивная физическая культура»

Уровень образования (класс) **общее основное, 5-9 класс**

Количество часов в год: **68 часов**; в неделю: **2 часа**:

Всего: **340 часов**

Учитель: **Орлова Наталья Васильевна**

Программа разработана в соответствии с **ФГОС ООО** на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 г.



## 1. Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

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

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

**Основная цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии 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, реализуемые в ходе уроков физической культуры:**

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

## 2. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "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.

**В разделе "Гимнастика"** (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

**В раздел "Легкая атлетика"** включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная и конькобежная подготовка" направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции

психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

**Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры"**, которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

### **2.1. Теоретические сведения.**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**2.2. Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**2.3. Легкая атлетика.** Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

#### **2.4. Подвижные игры.**

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

#### **2.5. Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах.

Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

#### **2.6. Подвижные игры.**

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

#### **2.7. Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

### **3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура.**

#### ***3.1. Минимальный уровень:***

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

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

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);  
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;  
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);  
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;  
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;  
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### **3.2. Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;  
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;  
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;  
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;  
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;  
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);  
подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);  
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;  
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  
доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;  
объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;  
использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;  
пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;  
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;  
правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

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

– 0 баллов - нет фиксируемой динамики;

- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

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

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей. В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определенного раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся. Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 5-9 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (мальчики);
- наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднятие туловища, лежа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с легкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учетом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала. Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 5-9 класса Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты).

Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учетом 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.



3. Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

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

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

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперед на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты)  
развития физических качеств, усвоения умений, навыков  
по адаптивной физической культуре (5-9 класс)*

| п./п. | Виды испытаний (тесты)   | Показатели |            |           |           |           |           |
|-------|--|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|       | Учащиеся   | Мальчики   |            |           | Девочки   |           |           |
|       | Оценка   | «3»        | «4»        | «5»       | «3»       | «4»       | «5»       |
|       | Бег 100 м. (сек.)  | 14,7/18,0  | 14,3/17,4  | 13,9/17,0 | 18,2/20,5 | 17,8/20,0 | 16,5/19,5 |
|       | Поднимание туловища из положения, 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 вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4         | +6         | +12       | +5        | +7        | +15       |
|       | Бег на 1 км (мин, сек.)  | 5,35/6,50  | 5,15/6, 20 | 4,35/5,36 | 6,15/8,05 | 5,53/7,30 | 5,16/6,40 |

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

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 5 КЛАСС.

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

|   |  |   |   |  |   |
|---|--|---|---|--|---|
|   |  |   | Подвижная игра с бросками и ловлей мяча   | Выполняют бег  | Выполняют бег с равномерной скоростью   |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе | 1 | <p>Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.</p> <p>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.</p> <p>Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка</p> | <p>Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя</p> | <p>Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя</p> |
| 3 | Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин   | 1 | <p>Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м.</p> <p>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание</p>  | <p>Выполняют разминку в медленном темпе.</p> <p>Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м).</p> <p>Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин</p>   | <p>Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м).</p> <p>Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин</p>   |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40   | 1 | Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на   | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.  | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам.   |

|   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
|   | см  |   | <p>каждый шаг).</p> <p>Ходьба с перешагиванием препятствий.</p> <p>Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед.</p> <p>Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие.</p> <p>Прыжки через вертикальные препятствия.</p> <p>Подвижная игра для развития прыжковой выносливости</p> | <p>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.</p> <p>Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе.</p> <p>Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя</p>           |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 1 | <p>Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.</p> <p>Выполнение перехода от стартового разбега к бегу.</p>  | <p>Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.</p>                          | <p>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных</p> |

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

|                                   |                                  |   |  |   |   |
|-----------------------------------|----------------------------------|---|--|---|---|
|                                   |                                  |   | дистанции.<br>Выполнение бега по прямой с низкого старта   | по дистанции 40 м   | старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м   |
| 8                                 | Бег на средние дистанции (150 м) | 1 | Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.<br>Выполнение бега в различном темпе.<br>Демонстрация техники подсчета ЧСС.<br>Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br>Выполнение подсчета ЧСС | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида).<br>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса.<br>Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение).<br>Подсчитывают ЧСС с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов).<br>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.<br>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики)<br>Выполняют подсчет ЧСС |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |                                  |   |  |   |   |
| 9                                 | Инструктаж по технике            | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными   | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с  | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.   |

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
|    | <p>безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Значение и основные правила закаливания</p> |   | <p>играми.</p> <p>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.</p> <p>Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.</p> <p>Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p> | <p>опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют правила игры</p>                                     |
| 10 | <p>Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах</p>  | 1 | <p>Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение</p>  | <p>Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p>   | <p>Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения</p> |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    |   |   | приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах   | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения ( взаимодействие с партнером)   |  |
| 11 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br><br>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.<br><br>Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).<br>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя. | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения   |
| 12 | Техника подачи мяча в пионерболе                                      | 1 | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.<br><br>Выполнение подачи мяча в игре   | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)     | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).<br><br>Выполняют и используют игровые умения |



|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    |  |   |  |  |  |
| 13 | <p>Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.</p> <p>Учебная игра</p>   | 1 | <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.</p> <p>Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.</p> <p>Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.</p> <p>Выполнение игровых действий</p> | <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещения на площадке.</p> <p>Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения</p> |
| 14 | <p>Баскетбол.</p> <p>Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.</p> | 1 | <p>Беседа о санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.</p> <p>Освоение простейших правил в баскетболе.</p> <p>Подвижная игра на броски и</p>  | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по</p>  | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Осваивают правила игры</p>   |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    |   |   | передачи мяча.   | инструкции учителя   |  |
| 15 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | <p>Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.</p> <p>Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении</p> | <p>Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</p> | <p>Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя</p> |
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий   | 1 | <p>Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполнение ведения мяча с обводкой условных</p>   | <p>Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с</p>  | <p>Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников</p> <p>Выполняют передачу мяча</p>  |

|    |   |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|
|    |   |   | <p>противников.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>  | <p>обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>  | <p>двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>  |
| 17 | <p>Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места.</p> <p>Эстафеты с элементами баскетбола</p>   | 1 | <p>Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.</p> | <p>Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы</p> | <p>Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя</p> |
| 18 | <p>Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.</p> <p>Учебная игра по упрощенным</p> | 1 | <p>Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p>   | <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры</p>  | <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры</p>   |

|                              |   |   |  |  |  |
|------------------------------|---|---|--|--|--|
|                              | правилам  |   | Учебная игра по упрощенным правилам  |  |  |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |   |   |  |  |  |
| 19                           | Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике.<br>Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой.<br>Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br>Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br>Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под падающий счет. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы.<br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия.<br>Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ногой произвольным способом |
| 20                           | Значение утренней гимнастики  | 2 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.<br>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы.   | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости.   | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости.<br>Выполняют практические   |

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

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

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    | разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги   |   | Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.<br><br>Коррекционная игра  | лазание на меньшую высоту.<br><br>Участвуют в игре по инструкции учителя  | лазание.<br><br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя  |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | 1 | Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.<br><br>Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.<br><br>Коррекционная игра | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.<br>Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.<br><br>Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.<br>Выполняют упражнения в лазание.<br><br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 27 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке  | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке  | Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в игровых заданиях (в паре)              | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности                                       |
| 28 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической   | 1 |   |   |   |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    | скамейке                                      |   |   |  |  |
| 29 | Упражнения с гимнастическими палками          | 1 | <p>Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног.</p> <p>Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке</p>   | <p>Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Выполняют доступные упражнения на равновесие</p>   | <p>Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке.</p> <p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой</p>   |
| 30 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | <p>Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.</p> <p>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.</p> <p>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину</p> | <p>Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м</p> | <p>Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.</p> <p>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.</p> <p>Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м</p> |
| 31 | Упражнения со скакалками                      | 1 | <p>Выполнение упражнений со скакалкой.</p> <p>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка</p>  | <p>Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя</p>                                  | <p>Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции</p>  |
| 32 | Упражнения для развития                       | 1 | <p>Выполнение построения в колонну по два, соблюдая</p>   | <p>Выполняют построение в колонну по два, соблюдая</p>   | <p>Выполняют построение в колонну по два, соблюдая</p>   |



|                                  |   |   |   |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                  | пространственно-временной дифференцировки и точности движений   |   | заданное расстояние.<br><br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br><br>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой  | заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.<br><br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений   | заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br><br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой   |
| <b>Спортивные игры- 24 часов</b> |   |   |   |   |   |
| 33-35                            | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.<br><br>Значение и основные правила закаливания.<br><br>Правила игры в волейбол, наказания за нарушение игры и судейство. | 3 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.<br><br>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.<br><br>Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.<br><br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br><br>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.<br><br>Выполняют упражнения на | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br><br>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.<br><br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев |

|       |  |   |   |  |  |
|-------|--|---|---|--|--|
|       |  |   | пальцев.  | развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)  |  |
| 36-38 | Стойка волейболиста.<br>Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 3 | Ознакомление с основными стойками волейболиста.<br><br>Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.<br><br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br><br>Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером) | Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения |
| 39    | Нижняя прямая подача   | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе.<br><br>Освоение техники нижней прямой подачи.<br><br>Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники   | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br><br>Осваивают техники нижней прямой подачи по  | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br><br>Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  |

|       |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|
|       |   |   | <p>нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>   | <p>инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы</p> | <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>  |
| 40-41 | <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> | 2 | <p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Закрепление правил перехода по площадке.</p> <p>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры</p>                                      | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)</p>   | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p>   |
| 42-44 | <p>Настольный теннис.</p> <p>Правила соревнований.</p>  | 3 | <p>Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил.</p> <p>Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.</p> <p>Ознакомление с основной</p> | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.</p> <p>Осваивают простейшие</p>   | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.</p> <p>Осваивают простейшие</p> |

|       |  |   |  |   |  |
|-------|--|---|--|---|--|
|       |  |   | <p>стойкой теннисиста.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой.</p> | <p>правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.</p> <p>Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности.</p> | <p>правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры.</p> <p>Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.</p> |
| 45-47 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки          | 3 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений                                    | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)   | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов  |
| 48-50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 3 | Определение названия подачи.<br>Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение   | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по  | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач   |

|                                   |  |   |   |   |  |
|-----------------------------------|--|---|---|---|--|
|                                   |  |   |   | возможности)  |  |
| 51-53                             | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                           | 3 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста  | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают стойку теннисиста  | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста   |
| 54-56                             | Правила соревнований по настольному теннису.<br><br>Учебная игра в настольный теннис | 3 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра<br><br>Концентрирование внимания во время игры.  | Рассматривают видеоматериал по теме.<br><br>«Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.<br><br>Играют в одиночные игры( по возможности)  | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры   |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |  |   |   |   |  |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию  | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br><br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи<br><br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br><br>Выполнение метания мяча в | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br><br>Выполняют метание мяча в | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br><br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных |

|       |  |   |   |  |  |
|-------|--|---|---|--|--|
|       |  |   | пол на дальность отскока  | пол на дальность отскока   | исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока   |
| 58    | Бег на среднюю дистанцию (300 м)                             | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |
| 59    | Прыжок в длину с полного разбега                             | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в   | 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 | подборе разбега для прыжков в длину.<br>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега  | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега  | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега  |
| 61-62 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 2 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Толкание набивного мяча на  | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.                         | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного  |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    |   |   | дальность   | Толкают набивной мяч<br>меньшее количество раз  | мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч весом<br>до 3 кг  |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2 | Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br><br>Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину.<br><br>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз.<br><br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br><br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза.<br><br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 64 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м |   |   |   |   |
| 65 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага        | 2 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.<br><br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м   | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   |
| 66 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага        |   |   |   |   |
| 67 | Эстафета 4*30 м   | 2 | Выполнение специально-беговых упражнений.   | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют  | Выполняют специально-беговые упражнения.  |

|    |                 |  |   |  |  |
|----|-----------------|--|---|--|--|
| 68 | Эстафета 4*30 м |  | Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега                | эстафетный бег с этапами до 30 м   | Пробегают эстафету (4 * 30 м)  |
|    |                 |  | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км |

## II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

| №                                | Тема предмета  | Кол-во часов | Программное содержание  | Дифференциация видов деятельности   |   |
|----------------------------------|--|--------------|---|---|---|
|                                  |  |              |   | Минимальный уровень   | Достаточный уровень   |
| <b>Легкая атлетика– 16 часов</b> |  |              |   |   |   |
| 1-2                              | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 2            | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br><br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br><br>Преодоление полосы препятствий. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br><br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br><br>Выполняют метание мяча в | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.<br><br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br><br>Выполняют метание мяча в |



|     |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|--|--|--|
|     |   |   | Метание мяча в вертикальную цель   | вертикальную цель  | вертикальную цель  |
| 3-4 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе | 2 | <p>Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.</p> <p>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку</p> | <p>Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин.</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе</p> | <p>Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин.</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе</p> |
| 5-6 | Бег в равномерном темпе до 5 мин  | 2 | <p>Выполнение ходьбы с заданиями.</p> <p>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>   | <p>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.</p> <p>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>  | <p>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</p>   |

|       |  |   |   |  |  |
|-------|--|---|---|--|--|
| 7-8   | Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см                          | 2 | <p>Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.</p> <p>Выполнение запрыгивания на препятствие.</p> <p>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо</p>          | <p>Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м.</p> <p>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места</p> | <p>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега</p>             |
| 9-10  | Бег на отрезках до 30 м.<br>Беговые упражнения                             | 2 | <p>Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.</p> <p>Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках.</p> <p>Метание мяча на дальность</p> | <p>Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность с места</p>                                      | <p>Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность</p>                  |
| 11-12 | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 2 | <p>Выполнение специально-беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.</p> <p>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук</p>          | <p>Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)</p>                                  | <p>Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).</p> |

|                                   |  |   |   |   |   |
|-----------------------------------|--|---|---|---|---|
|                                   |  |   | и туловища  |   |   |
| 13-14                             | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта                | 2 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br><br>Освоение понятия низкий старт.<br><br>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1 кг) | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)  |
| 15-16                             | Бег на средние дистанции (300 м)                               | 2 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br><br>Метание мяча на дальность  | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br><br>Метание мяча на дальность   | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики).<br><br>Метание мяча на дальность |
| <b>Спортивные игры – 18 часов</b> |  |   |   |   |   |
| 16-18                             | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. | 3 | Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к  | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный  | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.   |

|       |   |   |   |  |  |
|-------|---|---|---|--|--|
|       | Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма. |   | занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.<br><br>Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.<br><br>Подвижная игра на броски и передачи мяча.                                       | план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br><br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя  | Осваивают правила игры<br><br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя   |
| 19-21 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                         | 3 | Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br><br>Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя.<br><br>Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе | Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).<br><br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |

|       |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|
|       |   |   |   | образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы   |   |
| 22-23 | Ведение мяча с обводкой препятствий   | 2 | <p>Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> | <p>Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников</p> <p>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> | <p>Выполняют технику ведения мяча после показа учителя.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников</p> <p>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p> |
| 24-26 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 3 | <p>Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя</p>   | <p>Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с</p>  | <p>Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в</p>  |

|       |  |   |  |  |   |
|-------|--|---|--|--|---|
|       |  |   | <p>руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.</p>  | <p>продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы</p> | <p>парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя</p> |
| 27-28 | <p>Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам</p> | 2 | <p>Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p> <p>Учебная игра по упрощенным правилам</p> | <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры</p>  | <p>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры</p>                               |

|       |  |   |   |   |   |
|-------|--|---|---|---|---|
| 29    | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.   | 1 | <p>Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми.</p> <p>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)</p> | <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> |
| 30-31 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. | 2 | <p>Совершенствование основной стойки волейболиста.</p> <p>Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей</p>   | <p>Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук</p>   | <p>Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения</p>                         |

|    |                      |   |  |   |   |
|----|----------------------|---|--|---|---|
|    |                      |   | <p>рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах</p>   | <p>и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)</p>  |   |
| 32 | Нижняя прямая подача | 1 | <p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и</p> | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p> |



|                             |  |   |  |   |  |
|-----------------------------|--|---|--|---|--|
|                             |  |   |  | ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы   |  |
| 33                          | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br><br>Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br><br>Выполнение правил перехода по площадке.<br><br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры                                     | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)  | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| <b>Гимнастика – 23 часа</b> |  |   |  |   |  |
| 34-35                       | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.   | 2 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br><br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br><br>Тренировочные упражнения сочетание | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br><br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным |  |

|       |  |   |  |   |  |
|-------|--|---|--|---|--|
|       |  |   | <p>ходьбы и бега в колонне.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе</p>  | способом  |  |
| 36-37 | <p>Повороты направо, налево, кругом (переступанием).</p> <p>Упражнения на равновесие</p> | 2 | <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 щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</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> |
| 38-39 | <p>Упражнения на преодоление сопротивления</p>   | 2 | <p>Выполнение строевых действий и команд.</p> <p>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при</p>   | <p>Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на</p>   | <p>Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление</p>   |

|       |   |   |   |   |  |
|-------|---|---|---|---|--|
|       |   |   | <p>ходьбе/ беге.</p> <p>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления</p>  | <p>преодоление сопротивления</p> <p>меньшее количество раз</p>  | <p>сопротивления</p>   |
| 40-41 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве  | 2 | <p>Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».</p> <p>Выполнение упражнений со сложеной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.</p> | <p>Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом».</p> <p>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз.</p> <p>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p> | <p>Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом».</p> <p>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой.</p> <p>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p> |
| 42-43 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 2 | <p>Выполнение фигурной маршировки.</p> <p>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног</p>  | <p>Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося.</p> <p>Выполняют упражнения с дифференцированной</p>   | <p>Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу с помощью учителя</p>   |

|          |                                      |   |   |  |   |
|----------|--------------------------------------|---|---|--|---|
| 44-45    | Упражнения с сопротивлением          | 2 | 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 |
| 46       | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.<br><br>Составление и выполнение комбинации на скамейке    | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие   | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.<br><br>Выполняют упражнения с гимнастической палкой  |
| 47<br>48 | Опорный прыжок                       | 2 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br><br>Преодолевают несколько препятствий   |
| 49-50    | Упражнения для формирования          | 2 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.  | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с  |

|       |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|
|       | правильной осанки   |   | Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.<br>Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.         | 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.   | помощью учителя.<br>Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.<br>Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.           |
| 51-52 | Упражнения со скакалками  | 2 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br><br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка   | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя.<br>Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя             | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.<br><br>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                            |
| 53    | Упражнения с гантелями  | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.<br><br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка  | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений.<br>Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя               | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции   |
| 54-55 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 2 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br><br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 56 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | предварительной отметки.<br>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | предварительной отметки.<br>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 |
|----|---|---|---|---|---|

**Легкая атлетика – 9 часов**

|    |                         |   |  |  |   |
|----|-------------------------|---|--|--|---|
| 60 | Бег на скорость до 60 м | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания через | Выполняют ходьбу группами наперегонки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. |
|----|-------------------------|---|--|--|---|

|    |                                  |   |  |   |   |
|----|----------------------------------|---|--|---|---|
|    |                                  |   | <p>набивные мячи</p> <p>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока</p> | <p>80-100см, длина 4 метра).</p> <p>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p> | <p>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p> |
| 61 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | <p>Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.</p> <p>Выполнение бега на среднюю дистанцию.</p> <p>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)</p>         | <p>Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)</p>                                   | <p>Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)</p>   |
| 62 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | <p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.</p> <p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p>   | <p>Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Выполняют метание на дальность из-за головы</p>   | <p>Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.</p> <p>Выполняют метание на дальность из-за головы через</p>   |
| 63 | Прыжок в длину с                 | 1 | <p>Выполнение метания на</p>   |   |   |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    | полного разбега   |   | дальность из-за головы<br>через плечо с 4-6 шагов<br>разбега  | через плечо с 4-6 шагов<br>разбега  | плечо с 4-6 шагов разбега   |
| 64 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину.<br><br>Толкание набивного мяча на дальность            | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br><br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 65 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br><br>Выполнение упражнений в               | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.<br><br>Выполняют прыжок в   | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br><br>Выполняют прыжок в длину с  |
| 66 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | подбеге разбега для прыжков в длину.<br><br>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | длину с 3-5 шагов разбега.<br><br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   | полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)  |
| 67 | 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.  |



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

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

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

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

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

|   |  |   |  |  |   |
|---|--|---|--|--|---|
|   |  |   | отрезке 60м.   |  |   |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | <p>Выполнение специально-беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.</p> <p>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность</p>                                      | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу</p>  | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений</p>   |
| 7 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта                           | 1 | <p>Выполнение специально-беговых упражнений.</p> <p>Освоение понятия низкий старт.</p> <p>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.</p> <p>Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м</p> |
| 8 | Бег на средние дистанции (300 м)   | 1 | <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средние</p>  | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих</p>   | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют</p>  |

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

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

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
|    |  |   | противников.<br>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед  | мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед  | мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников<br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед  |
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий  | 1 |   |  |  |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом                                    | 1 | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах.<br>Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте.<br>Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом                 |
| 14 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.<br>Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |



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

**Гимнастика - 14 часов**

|    |                                     |   |   |  |  |
|----|-------------------------------------|---|---|--|--|
| 19 | Перестроение из колонны по одному в | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и   | Выполняют строевые действия под шадящий счет.  | Выполняют строевые действия.<br>Сочетают ходьбу и бег в  |
|    | колонну по два на месте.            |   | команде.<br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | колонне. Выполняют упражнения со скакалкой.<br>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |

|    |   |   |   |  |   |
|----|---|---|---|--|---|
| 20 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).<br>Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.<br><br>Выполнение перестроений на месте.<br><br>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах             | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления                                       | 1 | Выполнение строевых действий и команд.<br><br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.<br><br>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз  | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления   |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве                              | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».<br><br>Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных   | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз.   | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в   |

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

|    |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | Выполнение фигурной маршировки.<br><br>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног            | Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя   | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу   |
| 24 | Упражнения с сопротивлением                        | 1 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке                 | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками               | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.<br><br>Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие   | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.<br><br>Выполняют упражнения с гимнастической палкой  |
| 26 | Опорный прыжок                                     | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление  | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с   | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в   |

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

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 31 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br><br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br><br>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.<br><br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br><br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 32 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br><br>Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой  | Выполняют прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br><br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений   | Выполняют прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br><br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой   |

### Спортивные игры- 24 часа

|       |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|
| 33-35 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 3 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности.<br><br>Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.<br><br>Дифференцируют разновидности ударов |
|-------|---|---|---|---|---|

|       |   |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|---|
| 36-38 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча                        | 3 | <p>Определение названия подачи.</p> <p>Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение</p>                           | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).</p> <p>Дифференцируют разновидности подач (по возможности)</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча.</p> <p>Дифференцируют разновидности подач</p>                   |
| 39-41 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                                  | 3 | <p>Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста</p>   | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста</p>  | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста</p>  |
| 42-44 | <p>Правила соревнований по настольному теннису.</p> <p>Учебная игра в настольный теннис</p> | 3 | <p>Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра</p> <p>Концентрирование внимания во время игры.</p> | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме.</p> <p>«Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.</p>                      | <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису».</p> <p>Играют в одиночные игры</p> |

|       |  |   |  |   |   |
|-------|--|---|--|---|---|
|       |  |   |  | Играют в одиночные игры( по возможности)  |   |
| 45-47 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе | 3 | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте |
| 48-50 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений    | 3 | 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              |
| 51-53 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу                 | 3 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу                       |
| 54-56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков    | 3 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода                      | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих  |



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

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

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

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

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 8 КЛАСС

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

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
|   |   |   | <p>средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.</p> <p>Выполнение ходьбы с заданиями.</p> <p>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.</p> | <p>учителя, по наводящим вопросам).</p> <p>Выполняют ходьбу с заданиями.</p> <p>Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.</p>  | <p>человека.</p> <p>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.</p>  |
| 2 | Медленный бег с преодолением препятствий          | 1 | <p>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.</p> <p>Выполнение запрыгивания на препятствие.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель</p>  | <p>Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель</p> | <p>Выполняют ходьбу с заданиями.</p> <p>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель</p> |
| 3 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см | 1 | <p>Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.</p> <p>Выполнение запрыгивания на препятствие.</p> <p>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо</p>  | <p>Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места</p>                              | <p>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега</p>                |

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

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

**Спортивные игры – 10 часов**

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 9  | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.<br><br>Ведение мяча с изменением направления | 1 | Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.<br><br>Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br><br>Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br><br>Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).<br><br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом<br><br>Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления   | 1 | двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br><br>Выполнение ведения мяча на месте и в движении.<br><br>Выполнение ведения мяча с изменением направлений                                   | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.<br><br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.   | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.<br><br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников  |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий   | 1 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br><br>Выполнение ведения 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 | Ведение мяча с обводкой препятствий   | 1 | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед  |  |  |



|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
| 13 | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.<br>Выполнение бросков по корзине 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 и 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.<br><br>Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя                       | Осваивают правила игры и штрафного броска.<br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 15 | Вырывание и выбивание мяча                   | 1 | Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем.<br><br>Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах   | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем.<br><br>Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча.<br><br>Выполняют упражнения в парах  |

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

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

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

|    |                                      |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------|---|---|---|---|
|    |                                      |   | движении на скамейке  | ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) | хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением       |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.<br><br>Составление и выполнение комбинации на скамейке    | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.<br>Выполняют доступные упражнения на равновесие                         | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.<br><br>Выполняют упражнения с гимнастической палкой                      |
| 26 | Опорный прыжок                       | 1 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)              | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br><br>Преодолевают несколько препятствий |
| 27 | Опорный прыжок                       | 1 |   |   |   |

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

|                                  |   |   |  |  |   |
|----------------------------------|---|---|--|--|---|
|                                  | дифференцировки и точности движений   |   | Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.  | места на заданное расстояние с предварительной отметки.  | заданное расстояние без предварительной отметки.  |
| 32                               | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой  | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений  | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой   |
| <b>Спортивные игры- 24 часов</b> |   |   |  |  |   |
| 33-35                            | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.                     | 3 | 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 |
| 36-38                            | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в                                  | 3 | Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя  | Выполняют ходьбу в определенном темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе  | Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции   |

|       |                      |   |  |   |   |
|-------|----------------------|---|--|---|---|
|       | волейболе            |   | руками на месте  | с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)  | учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте   |
| 39-41 | Нижняя прямая подача | 3 | <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи</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</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> |



|       |                       |   |   |   |   |
|-------|-----------------------|---|---|---|---|
| 42-44 | Верхняя прямая подача | 3 | <p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи</p> | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>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</p> | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи</p> |
|-------|-----------------------|---|---|---|---|

|       |  |   |  |  |  |
|-------|--|---|--|--|--|
|       |  |   |  | выполнения обучающимися из более сильной группы  |  |
| 45-47 | Прием мяча снизу в две руки  | 3 | Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу.<br>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.<br><br>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.<br><br>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.<br>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.<br><br>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. |
| 48-50 | Прием мяча снизу в две руки  | 3 |  |  |  |
| 51-53 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br><br>Учебная игра в волейбол | 3 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br><br>Закрепление правил перехода по площадке.<br><br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры  | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)  | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру   |
| 54-56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии  | 3 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.   | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-   | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.   |

|                                   |                                   |   |  |   |   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|---|--|---|---|
|                                   | прыжков по 5-10 прыжков за урок). |   | Закрепление правил перехода по площадке.<br><br>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры  | 5 прыжков за урок).<br><br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)   | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру  |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                   |   |  |   |   |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию         | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br><br>Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи<br><br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br><br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br><br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br><br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br><br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58                                | Бег на среднюю дистанцию (400 м)  | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br><br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.  | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br><br>Выполняют метание малого мяча   | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.  |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
|    |  |   | Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)   | на дальность с места (коридор 10м)  | Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)  |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега                             | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение упражнений в   | 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 | подборе разбега для прыжков в длину.<br><br>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега   | Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега   |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br><br>Толкание набивного мяча на дальность                 | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br><br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br><br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг |

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

## V.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

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

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

|                                   |                                    |   |   |   |   |
|-----------------------------------|------------------------------------|---|---|---|---|
|                                   |                                    |   | мягких материалов весом 100-150 г в цель  |   |   |
| 7                                 | Бег на 60 м                        | 1 | Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность                 | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность                                | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность                                |
| 8                                 | Бег на средние дистанции(500 м)    | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции<br>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 |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |                                    |   |   |   |   |
| 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).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.                                    | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.                                    |
| 11                                | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 | Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.<br>Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)              | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.<br>Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах  |
| 12                                | Ведение мяча шагом с               | 1 | Выполнение упражнений с   | Выполняют ходьбу в  | Выполняют ходьбу в  |



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

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 15 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от  | 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 | груди, 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 комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют                                 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют             |
| 18 | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам                           | 1 | ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрация элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | практическое судейство (с помощью педагога)   | практическое судейство (с помощью педагога)   |

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

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

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | Акробатическая комбинация  |   | 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, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья |
| 27 | Упражнения со скакалкой<br>Опорный прыжок  | 1 | Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.<br>Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок   | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога.<br>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.<br>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.<br>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   | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением  |

|                                 |  |   |   |  |   |
|---------------------------------|--|---|---|--|---|
|                                 |  |   |   | упражнений с сопротивлением меньше количество раз  | 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 с перелезанием через них, подлезанием под ними ( 2-3 препятствий) с помощью педагога                              | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними   |
| 32                              | Лазанье различными способами   | 1 | Выполнение лазания различными способами   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами |
| <b>Спортивные игры- 24 часа</b> |  |   |   |  |   |
| 33-35                           | Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.<br>Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону.<br>Удар толчком справа, слева | 3 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов    |

|       |   |   |   |   |  |
|-------|---|---|---|---|--|
| 36-38 | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча | 3 | Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча.<br>Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную учебную игру |
| 39-41 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры         | 3 | Выполнение отбивания мяча ракеткой.<br>Одиночная игра         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют   |

|       |   |   |   |  |  |
|-------|---|---|---|--|--|
|       |   |   |   | отбивание мяча.<br>Играют в одиночную учебную игру   | отбивание мяча.<br>Играют в одиночную учебную игру   |
| 42-44 | Парная учебная игра в настольный теннис                                       | 3 | Учебная игра в настольный теннис  | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи.<br>Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Демонстрируют элементы техники в парной игре. |
| 45-47 | Верхняя прямая подача   | 3 | Выполнение упражнений с набивными мячами.<br>Выполнение верхней прямой подачи             | Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Выполняют нижнюю подачу  | Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Выполняют верхнюю прямую подачу  |
| 48-50 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом.<br>Блокирование нападающих ударов | 3 | Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование                            | После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя  | После показа учителя выполняют нападающий удар.<br>Выполняют блокирование нападающих ударов  |
| 51-53 | Передача мяча в зонах   |   | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз).<br>Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах   | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз).<br>Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах                                    |
| 54-56 | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол                | 3 | 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.<br>Выполнение бега с различного старта на 60 м.<br>Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге                                | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют бег с различного старта на 60 м.<br>Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)  | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.)                       |
| 58                         | Бег на средние дистанции (800 м)                     | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средней дистанции<br>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.<br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»  | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                      | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  |
| 60                         | Прыжок в длину с разбега.<br>Бег на скорость до 60 м | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Ускорение на отрезке 60 м  | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    |  |   |   | Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза  |   |
| 61 | Эстафетный бег (4 * 100 м)   | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега                        | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м             | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 100 м)                                     |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. | 1 | Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м.<br>Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега                | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).<br>Бегут кросс на дистанции 2 км | Выполняют ходьбу в колонне по одному.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).<br>Бегут кросс на дистанции 2,5 км |
| 63 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                       | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту.<br>Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз                                       | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»  |
| 64 | Прыжок в длину с места   | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину.  | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.   | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.   |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    |   |   | Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь  | Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз  | Выполняют прыжок в длину с места   |
| 65 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру | 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 (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру | 1 |   |  |  |

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































