

к Адаптированной основной
образовательной программе основного общего
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
МБОУ СОШ № 21 (утверждена
приказом от 28.08.2023 г. № 414)

Рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
классы

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой,

– лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

– коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

– развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

– воспитание нравственных качеств и свойств личности;

– содействие военно-патриотической подготовке.

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

– формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

– формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

– развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

– формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

– формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;

– формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

– совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

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

- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

ОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная

подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Программой «Адаптивная физическая культура» для 7 класса предусмотрены следующие виды работы:

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

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

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением

индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

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

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры в 9 классе применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

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

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

Содержание разделов

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС

Личностные:

– владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

– формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

– сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

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

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

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

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

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

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

Достаточный уровень:

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

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

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

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

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

– совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

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

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

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

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

– знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

6 КЛАСС

Личностные:

– уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;

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

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

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

– сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Предметные:

Минимальный уровень:

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

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

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

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

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

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

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

7 КЛАСС

Личностные:

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

– воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;

– формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Предметные:

Минимальный уровень:

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

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

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

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

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

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

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

8 КЛАСС

Личностные:

– осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

– испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

– формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

– способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

– владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

– формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

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

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

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

– иметь представления о двигательных действиях;

– знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

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

Достаточный уровень:

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

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

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

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

- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

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

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

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

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

- знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

9 КЛАСС

Личностные:

– осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

– испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

– формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

– способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

– владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

– формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Предметные:

Минимальный уровень:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

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

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

– оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;

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

Достаточный уровень:

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

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

- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

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

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

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

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;

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

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

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

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

Система оценки достижений

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

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

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

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

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

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

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

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5-9 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 проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5-9 классов:

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

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

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

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

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

			строевому шагу); шаг на месте, остановка	на месте, остановка по инструкции учителя	шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя

5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	<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>Выполнение старта и финиша.</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 медленный бег по команде «Старт»</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 положений</p>
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>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс</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</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 дистанции.</p> <p>Выполнение бега по прямой с низкого старта</p>	<p>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 по дистанции 40 м</p>	<p>специально-беговые упражнения (5-6 видов).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.</p> <p>Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м</p>
8	Бег на средние дистанции (150 м)	1	<p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Демонстрация техники подсчета ЧСС.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.</p> <p>Выполнение подсчета ЧСС</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса.</p> <p>Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение).</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов).</p> <p>Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.</p>

				Подсчитывают ЧСС с помощью учителя	Выполняют кроссовый бег до м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики) Выполняют подсчет ЧСС
Спортивные игры – 10 часов					
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Выполняют правила игры
10	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча	1	Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.

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

					Выполняют и используют игровые умения
13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	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). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения</p>
14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.		<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 передачи мяча.</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 инструкции учителя</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Осваивают правила игры</p>

15	<p>Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	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).</p> <p>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя</p>
16	<p>Ведение мяча с обводкой препятствий</p>	1	<p>Демонстрация техники ведения мяча. Освоение 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>Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</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 двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>

17	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируются на образец выполнения обучающимися более сильной группы	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Осваивают упражнения с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры
Гимнастика - 14 часов					
19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике.	1	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируются на образец	Выполняют строевые действия. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют

	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.		<p>Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.</p> <p>Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе</p>	<p>выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p>	<p>упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p>
20	Значение утренней гимнастики	1	<p>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.</p> <p>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. 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>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические 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	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
22	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу 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).	1	Ориентирование в пространстве, сохранение	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по

	Упражнения на равновесие		<p>равновесия при движении по скамейке.</p> <p>Выполнение перестроений на месте.</p> <p>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах</p>	<p>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>одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p>
25	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	<p>Выполнение корректирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.</p>	<p>Выполняют корректирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют корректирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют упражнения в лазание.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	<p>Коррекционная игра</p> <p>Выполнение корректирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.</p> <p>Коррекционная игра</p>	<p>Выполняют корректирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют корректирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют упражнения в лазание.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>

27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1			
29	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м

31	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой
Лыжная подготовка – 16 часов					
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря	Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы	Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки),

				учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя	участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки
34	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом
35	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный

36	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	ход после инструкции и показа учителя
37	Одновременный бесшажный ход	1	Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах.	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода.	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода.
38	Одновременный бесшажный ход	1	Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом	Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности
39	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	Совершенствование способа подъема на лыжах. Выполнение сохранения равновесия при спуске со склона в высокой стойке.	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем «лесенкой» по возможности	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами. Выполняют подъем «лесенкой»

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

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

47	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	1			
48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах
Спортивные игры- 8 часов					
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев
50	Стойка волейболиста. Перемещения на	1	Ознакомление с основными стойками волейболиста.	Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа	Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют

	площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения		<p>Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах</p>	<p>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)</p>	<p>упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения</p>
51	Нижняя прямая подача	1	<p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Освоение техники нижней прямой подачи.</p> <p>Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>

				образец выполнения обучающимися из 2 группы	
52	<p>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).</p> <p>Учебная игра в волейбол</p>	1	<p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Закрепление правил перехода по площадке.</p> <p>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p>
53	<p>Настольный теннис. Правила соревнований.</p>	1	<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 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>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.</p> <p>Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.</p> <p>Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют жонглирование</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 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</p>

				и отбивания мяча ракеткой по возможности.	соблюдением основной стойки.
54	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов
55	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач
	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют отбивание мяча (по возможности).Осваивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста
56	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности)	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры
Легкая атлетика – 12 часов					

57	Бег на короткую дистанцию	1	<p>Выполнение ходьбы группами наперегонки.</p> <p>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи</p> <p>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока</p>	<p>Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).</p> <p>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p>	<p>Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.</p> <p>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p>
58	Бег на среднюю дистанцию (300 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 300м.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)</p>
59	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>Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.</p>
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	<p>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	<p>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	<p>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>

			Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега		
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раз) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	
64	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
65	Ходьба на скорость до 5 мин. в	1			

	различном темпе с изменением шага				
66	Эстафета 4*30 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)
67	Эстафета 4*30 м	1	Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега		
68	Кроссовый бег до 500 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км

6 КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 8 часов					
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.

			<p>темпе с выполнением заданий.</p> <p>Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель</p>	<p>Выполняют бег с преодолением препятствий</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель</p>	<p>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель</p>
2	<p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.</p> <p>Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе</p>	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>Метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку</p>	<p>Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин.</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе</p>	<p>Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин.</p> <p>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе</p>
3	<p>Бег в равномерном темпе до 5 мин</p>	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 40 - 50 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 на отрезке с ускорением 30 м.</p> <p>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места</p>	<p>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега</p>
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	<p>Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.</p> <p>Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках.</p> <p>Метание мяча на дальность</p>	<p>Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.</p> <p>Выполняют метания мяча на дальность с места</p>	<p>Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность</p>
6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	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 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>

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

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

			<p>Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.</p> <p>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.</p> <p>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	<p>учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы.</p> <p>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	<p>без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников</p> <p>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>
12	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	<p>Совершенствование 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>Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися более сильной группы</p>	<p>Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя</p>
13	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.	1	<p>Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния,</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>

	Учебная игра по упрощенным правилам		с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам		
--	-------------------------------------	--	--	--	--

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

15	<p>Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.</p>	1	<p>Совершенствование основной стойки волейболиста.</p> <p>Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей 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>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 и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)</p>	<p>Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения</p>
16	<p>Нижняя прямая подача</p>	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>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p>	<p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p>

			Выполнение нижней прямой подачи	<p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</p>	<p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>
17	<p>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).</p> <p>Учебная игра в волейбол</p>	1	<p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Выполнение 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>
18	<p>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).</p> <p>Учебная игра в волейбол</p>	1			

Гимнастика - 14 часов

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

				равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	одной ногой произвольным способом
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1	<p>Выполнение строевых действий и команд.</p> <p>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.</p> <p>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления</p>	<p>Выполняют строевые команды и действия под падающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз</p>	<p>Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления</p>
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	<p>Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».</p> <p>Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.</p>	<p>Выполняют ходьбу «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</p> <p>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой.</p> <p>Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ногой произвольным способом</p>

23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
25	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.

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

30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и 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
Лыжная подготовка – 16 часов					
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику

	одновременного бесшажного хода		<p>безопасности на занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Выполнение строевых действий с лыжами.</p> <p>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.</p> <p>Передвижение скользящим шагом по лыжне.</p> <p>Освоение техники одновременного бесшажного хода</p>	<p>выполнения строевых команд и приемов.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>	<p>выполнения строевых команд и приемов.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>
34	Одновременный двухшажный ход	1	<p>Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.</p> <p>Передвижение одновременным бесшажным ходом.</p>	<p>Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>	<p>Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>
35	Одновременный двухшажный ход	1			

			Освоение техники одновременного двухшажного хода		
36	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
37	Поворот махом на месте	1			
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1			

				торможение лыжами и палками (по возможности)	
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Прохождение на лыжах отрезков на скорость		
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа	Выполняют поворот махом на месте на лыжах.

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

	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки		Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	системы игровых, сенсорных поощрений). Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры

				Играют в одиночные игры(по возможности)	
53	Волейбол. Нижняя прямая подача		<p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи</p>	<p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.</p> <p>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</p>	<p>Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.</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>
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений

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

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

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

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

КЛАСС

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

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

3	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1	Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением Выполнение запрыгивания на препятствие.	Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.	Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.

			Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона,	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят

			переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность

Спортивные игры – 10 часов

9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста.
10	Передача мяча двумя руками от груди в	1			

	парах с продвижением вперед			Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом	Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1			
13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.

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

17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам				

Гимнастика - 14 часов

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

			скакалку на месте в равномерном темпе		
--	--	--	---------------------------------------	--	--

20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Выполняют строевые действия под 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. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. 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». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в	Выполняют ходьбу Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в

			различных исходных 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. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением

25	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий
27	Опорный прыжок	1			
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.
29	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой.	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.

			Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1			

Лыжная подготовка – 16 часов

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

37	Поворот махом на месте	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1			
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и

				технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке	тренируют падение при прохождении спусков.
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1			
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1			
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах

46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1			
Спортивные игры- 8 часов					
49	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов

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

				Играют в одиночные игры(по возможности)	
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих

	по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол		Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры	упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
Легкая атлетика – 12 часов					
57	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.	Выполняют комплекс общеразвивающих	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.

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

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

				Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	
68	Кроссовый бег до 2000 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км

8 КЛАСС

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

			человека. Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.
2	Медленный бег с преодолением препятствий	1	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение запрыгивания на препятствие. Метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега
4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения.	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность

			<p>Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.</p> <p>Метание 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 дистанцию 60 м 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</p>	<p>Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)</p>	<p>Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)</p>

			набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища		
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)
Спортивные игры – 10 часов					
9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1	Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом
10	Ведение мяча с изменением направления	1			

				направлений (без обводки и с обводкой)	Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	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. 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. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места.	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места

15	Вырывание и выбивание мяча	1	Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем. Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют упражнения в парах
16	Вырывание и выбивание мяча	1			
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. 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 владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1			

Гимнастика - 14 часов					
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1	<p>Выполнение строевых действий согласно расчёту и команде.</p> <p>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.</p> <p>Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе</p>	<p>Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.</p> <p>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом</p>	<p>Выполняют строевые действия.</p> <p>Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом</p>
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	<p>Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.</p> <p>Выполнение перестроений на месте.</p> <p>Прыжки через скакалку на одной, двух ногах</p>	<p>Выполняют строевые действия под 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>

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

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

					коня и козла, маты на расстояние до 15 м.
29	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и 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
Лыжная подготовка – 16 часов					

33	Одновременный одношажный ход	1	<p>Выполнение строевых действий с лыжами.</p> <p>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоение техники одновременного одношажного хода</p>	<p>Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>	<p>Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>
34	Одновременный одношажный ход	1	<p>Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.</p>		
35	Коньковый ход	1	<p>Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией.</p>	<p>Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.</p>	<p>Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.</p>
36	Коньковый ход	1	<p>Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.</p>		
37	Торможение и поворот «пругом»	1	<p>Освоение способа торможения на лыжах.</p> <p>Демонстрация способа торможения «пругом».</p> <p>Выполнение торможения «пругом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения</p>	<p>Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «пругом» после инструкции и неоднократного показа учителем.</p> <p>Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения «пругом».</p> <p>Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег</p>

			комбинированными способами ходов.		на короткой дистанции с торможением по очереди
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом	Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)	Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности
39	Игра «Гонка на выбывание»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
40	Игра «Гонка на выбывание»	1			
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1			
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100-

44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	стойке, закрепление изученной техники подъема	100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1			
Спортивные игры- 8 часов					
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения

			площадке, предупреждение травматизма.	с заданиями по инструкции учителя	(4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте
51	Нижняя прямая подача	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи
52	Верхняя прямая подача	1	Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.

			<p>Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи</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 выполнения обучающимися из более сильной группы</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>
53	Прием мяча снизу в две руки	1	<p>Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.</p> <p>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.</p>	<p>Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.</p> <p>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.</p>	<p>Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.</p> <p>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.</p>
54	Прием мяча снизу в две руки	1			
55	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии)	1	<p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p>

	прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол		Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).		Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
Легкая атлетика – 12 часов					
57	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока

58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	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>
59	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>Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.</p>
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	<p>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	<p>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	<p>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	<p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p> <p>Толкание набивного мяча на дальность</p>	<p>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.</p> <p>Толкают набивной мяч меньшее количество раз</p>	<p>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.</p> <p>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.</p> <p>Толкают набивной мяч весом до 3 кг</p>

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

9 КЛАСС

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

3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1	<p>Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений</p> <p>Эстафетный бег 4*100 м</p>	<p>Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.</p> <p>Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.</p> <p>Пробегают эстафету 4*60 м</p>	<p>Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10 минут.</p> <p>Выполняют специальные беговые упражнения</p> <p>Пробегают эстафету 4*100 м</p>
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1	<p>Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.</p> <p>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)</p>	<p>Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.</p> <p>Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин.</p> <p>Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра)</p>	<p>Выполняют специальные беговые упражнения.</p> <p>Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.</p> <p>Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)</p>
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1	<p>Выполнение специальных беговых упражнений</p> <p>Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги.</p>	<p>Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.</p> <p>Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м.</p>	<p>Выполняют специальные беговые упражнения.</p> <p>Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.</p>

			Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг	Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг	Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1	Выполнение медленного бега 6 мин. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель	Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель	Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель
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	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м.	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м.

			Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
Спортивные игры – 10 часов					
10	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают.
11	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом	Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)	Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах
12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют

			Выполнение передвижений с мячом, демонстрация техники ведения мяча		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, демонстрация 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, демонстрация 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 груди, демонстрация элементов техники баскетбола.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.
16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная	1	баскетбола. Выполнение	Выполняют штрафные	Выполняют штрафные

	игра по упрощенным правилам.		бросков мяча в корзину с различных положений	броски. Играют в учебную игру(с помощью педагога)	броски. Играют в учебную игру.
17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.
18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)	Осуществляют 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 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности)	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (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 движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют «полушпагат»	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук 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. Стойка на лопатках.	1	Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на

			Выполнение стойки на лопатках	лопатках перекатом назад из упора присев	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. Акробатическая комбинация	1	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снятии со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья
27	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1	Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога.	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок

			Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	
28	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1	Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях
29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньше количество раз	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1	Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога	Выполняют упражнения на равновесие
31	Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно	Преодолевают препятствия 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	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс

				общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности	общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами
Лыжная подготовка – 16 часов					
33	Одновременный бесшажный ход	1	Инструктаж о правилах поведения и значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода	Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом
34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.

35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	одновременным бесшажным ходом	помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом	Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным бесшажный ход
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение подъема по склону изученными способами	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах
37	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1			
38	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1	Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения	Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики)	Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши
39	Поворот на месте махом назад к наружи	1	Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвижение до 2 км	Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние	Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом
40	Прохождение отрезков до 100 м	1	Прохождение на лыжах отрезок на скорость.	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м

			Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах	2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах	4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах
41	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах (по возможности)	Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах
42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1			
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу.	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении
44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	Выполнение поворота на лыжах.	Выполняют повороты переступанием на месте	
45	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	1	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности	Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности
46	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	1			

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

51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру
52	Парная учебная игра в настольный теннис	1	Учебная игра в настольный теннис	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники в парной игре.
53	Верхняя прямая подача	1	Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу
54	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1	Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование	После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя	После показа учителя выполняют нападающий удар.

					Выполняют блокирование нападающих ударов
55	Передача мяча в зонах	1	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах
56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1	Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
Легкая атлетика – 12 часов					
57	Бег на 60 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.)
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений

			различных исходных положений	различных исходных положений	
59	Специальные упражнения в длину	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
60	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза
61	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.

				Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м	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. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2 км	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту. Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
64	Прыжок в длину с места	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину. Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места
65	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из	1	Выполнение бега на 100 м.	Выполняют ходьбу в колонне по одному.	Выполняют ходьбу в колонне по одному.

	положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру		<p>Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.</p> <p>Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)</p>	<p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).</p> <p>Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги)</p>	<p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).</p> <p>Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега</p>
66	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру				

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

--	--	--	--	--	--