Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Общеобразовательная школа психолого-педагогической поддержки»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании МО протокол №\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Моисеева И.В. |  | Утверждаю: Директор МКОУ «Общеобразовательная школа психолого-педагогической поддержки»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.В. Билибина«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

вариант 1

5-9 классы

Срок реализации: 5 лет

Разработала:

Серова И.В.

2023г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от24.11.2022г. № 1026.

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

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности учащихся 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 учащихся;

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

−воспитание нравственных качеств и свойств личности;

−содействие военно-патриотической подготовке.

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

−совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;

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

−совершенствование техники легко- атлетических упражнений;

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

−совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;

−совершенствование техники и приёмов в спортивных играх;

−формирование мотивации к здоровому образу жизни;

−формирование способности объективно оценивать свои возможности

1. **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

−выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

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

−самостоятельное выполнение упражнений;

−занятия в тренирующем режиме;

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

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

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

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

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

Содержание разделов 5-9класс

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

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

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные:**

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

**Предметные:**

Минимальный уровень:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

−участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

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

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

− оказывать посильную помощь и 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, везти 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:

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

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

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

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

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

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

**Тесты для учащихся в 5-9классе:**

−бег 100м;

−прыжок в длину с места;

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

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

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

−бег на500м.;1000м;

При оценке выполнения тестов учащимися 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 учащихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

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

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

1. ***Цель;*** проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния учащихся, уровня физического развития.
2. ***Цель;***проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения : спортивная площадка ,спортивный зал.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п./п. | Виды испытаний(тесты) | Показатели |
| Учащиеся | Мальчики | Девочки |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  | Бег100м. (сек.) | 14,7/18,0 | 14,3/17,4 | 13,9/17,0 | 18,2/20,5 | 17,8/20,0 | 16,5/19,5 |
|  | Поднимание туловища из положения ,лёжа на спине (количествораз за1м.) | 28/22 | 38/29 | 48/37 | 18/12 | 28/17 | 35/25 |
|  | Прыжок в длину сместа толчком двумя ногами(см.) | 185/130 | 205/140 | 225/160 | 155/105 | 165/125 | 180/145 |
|  | Сгибание иразгибание рук в упоре лёжа на полу | 20/9 | 24/10 | 30/12 | 8/5 | 9/6 | 15/8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (количество раз) |  |  |  |  |  |  |
|  | Наклон вперёд из и .п .стоя с прямыми ногами нагимнастическойскамейке(с м .ниже уровня скамейки) | +4 | +6 | +12 | +5 | +7 | +15 |
|  | Бег на1км(мин,сек.) | 5,35/6,50 | 5,15/6, 20 | 4,35/5,36 | 6,15/8,05 | 5,53/7,30 | 5,16/6,40 |

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

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | дата | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика–8часов** |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.Прохождение на время отрезков от 100-300 м | 1.09 | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.Прохождение отрезков с максимальной скоростью.Выполнение бега сразличного старта на 60 м выполнение прыжка в длину | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения, на уроках физической культуры. (техникабезопасности). Проходят отрезки до 200 м.Выполняют бегаРазличного старта на 60 м | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры .Техникабезопасности) проходят отрезки от 100 до 300 м.Выполняют бегаРазличного стартана100м |
| 2 | Пешие переходы попересеченной местности до 3-4 км | 7.09 | Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию.выполнение бега на дистанцию 100 м спреодолением препятствий | Выполняют ходьбу с заданиями:переходы по местности до 3 км.выполняют бег на дистанцию100мс преодолением 3препятствий | Выполняют ходьбу сЗаданиями ,пешие переходы по местности до 4 км.Выполняют бег на дистанцию100 м с преодолением 5 препятствий |
| 3 | Медленный бег сравномерной скоростью от 6 до 10 минут | 8.09 | Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений.Выполнение специальных беговых упражненийЭстафетный бег4\*100м | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.Выполняют специальные беговые упражненияНа меньшей дистанции. | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6- 10 минут.Выполняют специальные беговые упражненияПробегаю тэстафету4\*100 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Пробегают эстафету 4\*60м | м |
| 4 | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин | 14.09 | Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.Выполнение перепрыгивания через набивные мячи(расстояние80-100см,длина 4 метра) | Выполняют специальные беговые упражненияна меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин.Перепрыгивают через набивные мячи,(расстояние 80-100 см,длина 3 метра). | Выполняют специальные беговые упражнения.Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) |
| 5 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15м ,с приземлением на две ноги | 15.09 | Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение многоскоков, смягким приземлением на две ноги.Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м.Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг | Выполняют специальные беговые упражнения.Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор |
| 6 | Прыжки со скакалкой до 2 мин | 21.09 | Выполнение медленного бега 6 мин.Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад спромежуточным подскоком до 15-20 секунд.Выполнение метания различных предметов из | Выполняют бег вчередовании с ходьбой 6 мин.Выполняют прыжки через скакалку на месте вРавномерном темпе1мин.Метают различные предметы из мягкихматериалов весом100-150 г в цель | Выполняют медленный бег 6мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте вРавномерном темпе до2 мин.Метают различные предметы из мягкихматериалов ,весом 100-150г в цель |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Мягких материалов весом100-150гвцель |  |  |
| 7 | Бег на60м | 22.09 | Выполнение повторного бега из исходного положениявысокого старта.Выполнение метанияразличных предметов из мягких материалов весом100-150г на дальность | Выполняют бег на 60м-2 раза за урок. Метаютразличные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60м-4 раза за урок.Метают различные предметы из мягкихматериалов весом100-150г на дальность |
| 8 | Бег на средние дистанции(500м) | 28.09 | Выполнение специальных беговых упражнений.Выполнение бега на средней дистанцииВыполнение метания нескольких мячей в различные цели изРазличных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения.Бегут кросс на дистанцию 300 м.Метают несколько мячей в различные цели изРазличных исходных положений | Выполняют специальныеБеговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений. |
| **Спортивные игры–10часов** |
| 10 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 29.09 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций ирасстояния.Выполняют ведение мяча с передачей ,с последующим броском в кольцо.Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений .Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. выполняют выбивание мяча в парах (на основе образца учителя) | Выполняют ходьбу в колонне по одному(на носках, на пятках).Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. выполняют вырывание и выбивание мяча в парах |
| 11 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 5.10 |
| 12 | Ведение мяча шагом с | 6.10 | Выполнение упражнений с | Выполняют ходьбу в | Выполняют ходьбу в |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Обводкой препятствий |  | набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций ирасстояния.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.Выполнение передвижений смячом, демонстрирование техники ведения мяча | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменениемнаправлений(без обводки) | Колонне по одному(на носках, на пятках).Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняютведение мяча шагом с изменением направлений |
| 13 | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках | 12.10 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. ВыполнениеБросков по корзине двумя руками от груди с места,Демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. 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 общеразвивающихупражнений. 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 вдвижении. | 13.10 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнениебросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч вкорзину двумя руками от груди с места | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Передаютмяч 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 упрощеннымправилам. | 19.10 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении.Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди ,демонстрирование элементов техникибаскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихУпражнений .Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.Выполняют штрафныеброски. Играют в учебную игру( с помощьюпедагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.Выполняют штрафныеброски. Играют в учебную игру. |
| 16 | Бросок по корзине ,одной рукой от плеча Учебная игра по упрощеннымправилам. | 20.10 |
| 17 | Зонная защита.Учебная игра поУпрощенным правилам | 26.10 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному.Выполняют комплекс общеразвивающихУпражнений .Освоение понятия зонная защита.Демонстрирование элементов техники баскетбола.Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут,бросают ,подбирают мяч в процессе учебной игры.ОсуществляютПрактическое судейство(с помощью педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут,бросают ,подбирают мяч в процессе учебной игры.ОсуществляютПрактическое судейство(с помощью педагога) |
| 18 | Зонная защита.Учебная игра поУпрощенным правилам | 27.10 |

|  |
| --- |
| **Гимнастика-14часов** |
| 19ч | Упражнения на гимнастической стенке | 9.11 | Выполнение упражнений на гимнастической стенке | Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и показу учителя | Выполняют упражнения на гимнастической стенке |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед | 10.11 | Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки сДвижениями туловища ,ног.Выполнение элемента акробатики | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног.Выполняют 4-6упражнений сгимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, повозможности) | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног.Выполняют 4-6 Упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности) |
| 21 | Упражнения наформирования правильной осанки.Кувырок назад. | 16.11 | Выполнение упражнений на сохранение правильногоположения тела ,в движении и стоя на месте. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. 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 общеразвивающихупражнений. Сохраняют правильное положение тела.Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) |
| 22 | Дыхательные упражнения.«Полушпагат» ,руки в стороны. | 17.11 | Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности.Выполнение «полу-шпагата», руки в стороны | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание сРазличными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание сразличными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Движениями рук вРазличных направлениях по инструкции и попоказу учителя. Выполняют «полу-шпагат» | В различных направлениях. Выполняют «полу-шпагат» |
| 23 | Упражнения врасслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине. | 23.11 | 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 меняютнапряжение/расслабление мышц меньшее количество раз.Выполняют мост изположения лёжа на спине (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Рационально меняют напряжение/расслабление мышц.Выполняют мост изположения лёжа на спине (по возможности) |
| 24 | Переноска груза и передача предметов.Стойка на лопатках. | 24.11 | Выполнение передачи набивного мяча(3кг)в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.Выполнение стойки на лопатках | Выполняют передачу набивного мяча(3кг)в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев | Выполняют передачу набивного мяча(3кг)в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев |
| 25 | Разновидности равновесий (на бревне).Акробатическая комбинация | 30.11 | Демонстрированиеэлементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности | Выполняют упражнения на равновесие.Выполняют элементы акробатики повозможности ,состоянию здоровья | Выполняют упражнения на равновесие.Выполняют элементы акробатики повозможности, состоянию здоровья |
| 26 | Упражнения с обручем. | 1.12 | Выполнение упражнений  | Выполняют ходьбу в | Выполняют ходьбу в |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Акробатическая комбинация |  | пролезание сквозь ряд обручей,пролезаниие в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки,вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь,влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед.Выполнение акробатической комбинации | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическуюкомбинацию повозможности и состоянию здоровья | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений .Выполняют упражнения с обручем и акробатическуюкомбинацию повозможности и состоянию здоровья |
| 27 | Упражнения со скакалкой Опорный прыжок | 7.12 | Выполнение упражнений со сложенной скакалкой вРазличных исходныхПоложениях ,прыжки через скакалку на двух и одной ноге.Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок | Выполняют мост,Комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога.Выполняют наскок в упор, стоя на коленях ,переход в упор присев, соскок | Выполняют мост ,комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок |
| 28 | Упражнения с набивными мячами.Опорный прыжок | 8.12 | Выполнение бросков и ловли, передвижение смячом 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, лёжа в различных направлениях ( весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя наколенях |
| 29 | Упражнения с сопротивлением.Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов,бег по скамейке | 14.12 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты наНосках ,комплекс | Выполняют повороты с различными движениямирук, с хлопками под ногой, повороты на носках,прыжки с продвижением |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Упражнений сСопротивлением меньшее количество раз | Вперед (на полу), комплекс упражнений ссопротивлением |
| 30 | Выполнение не сложных комбинаций на скамейке | 15.12 | Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие с помощьюпедагога | Выполняют упражнения на равновесие |
| 31 | Преодоление полосы препятствий | 21.12 | Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно | Преодолевают препятствия сперелезанием через них, подлезанием под ними(2- 3препятствий) с помощью педагога | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними |
| 32 | Лазанье различными способами | 22.12 | Выполнение лазанияРазличными способами | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Выполняют лазание различнымиспособами по возможности | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений .Выполняют лазанье различнымиспособами |
| **Лыжная подготовка–16часов** |
| 33 | Одновременный бесшажный ход | 28.12 | Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортомДля трудовой деятельности человека. ВыполнениеСтроевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.Ознакомление с техникой передвижения | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику | Слушают инструктаж, участвуют в беседе,Отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами.Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.Выполняют передвижение |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | одновременным бесшажным ходом | передвижения одновременногобесшажного хода | одновременнымбесшажным ходом |
| 34 | Одновременный одношажный и двухшажный ход | 29.12 | Беседа о значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным иОдновременным бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формированияПрикладных умений и навыков в трудовойдеятельности человека (при необходимости ,с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвиженияпопеременным двухшажным и одновременнымбесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных уменийи и в трудовойДеятельности человека. Совершенствуют попеременный двухшажный иодновременным бесшажный ход |
| 35 ч | Одновременный одношажный и двухшажный ход | 11.01 |
| 36 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | 12.01 | Выполнение лыжных эстафет по кругу.Выполнение подъема по склону изученнымиспособами | Передвигаются по кругу 100-150м(девочки-1раз, мальчики- 2 раза).Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъём по склону на лыжах |
| 37 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | 18.01 |
| 38 | Прохождение на лыжах дистанциидо2кмдевушки,до2,5км юноши | 19.01 | Преодоление дистанции на лыжах изученнымиСпособами передвижения | Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики) | Передвигаются на лыжахдо2кмдо2кмдевушки,до 2,5 км юноши |
| 39 | Поворот на месте махом назад к наружи | 25.01 | Выполнение поворота наМесте махом назад к наружи на лыжах. | Выполняют поворот наМесте махом назад к наружи на лыжах. | Выполняют поворот наМесте махом назад к наружи на лыжах. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Передвижение до 2км | Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходомМеньшее расстояние | Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом |
| 40 | Прохождение отрезков до100 м | 26.01 | Прохождение на лыжах отрезок на скорость.Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах | Проходят на скорость отрезокнавремядо100м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону налыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5раз.Выполняютподъем по склону на лыжах |
| 41 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем«лесенкой» ,«ёлочкой» с соблюдением техникибезопасности | 1.02 | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах | Выполняют подъём ступающим шагом,«ёлочкой» ,спусков высокой стойке.Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах (по возможности) | Выполняют подъём«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 техникибезопасности | 2.02 |
| 43 | Поворот на параллельныхлыжах ,при спуске на лыжне | 8.02 | Выполнение лыжных эстафет по кругу.Выполнение поворота на лыжах. | Передвигаются по кругу 100-150м(девочки-1раз, мальчики- 2 раза).Выполняют повороты переступанием на месте | Участвуют в эстафетах на лыжах. ВыполняютПовороты переступанием в движении |
| 44 | Поворот на параллельныхлыжах при спуске на лыжне | 9.02 |
| 45 | Прохождение дистанции 3- 4км по слабопересеченнойместности | 15.02 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности | Проходят на лыжах дистанцию1-3кмпо среднепересеченной местности | Проходят на лыжах дистанцию3-4кмпо среднепересеченной местности |
| 46 | Прохождение дистанции 3-4 км посреднепересеченной местности | 16.02 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47 | Прохождение дистанции2Км на время | 22.02 | Прохождение дистанции на лыжах за урок. | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км. | Проходятдистанцию2км на время. |
| 48 | Прохождениедистанции2Км на время | 29.02 |
| **Спортивные игры-8часов** |
| 49 | Отбивание мяча то одной, то другой сторонойракетки.Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа ,слева | 1.03 | Жонглирование теннисным мячом, выполнениеОтбивания мяча стороной ракетки, передвижение,выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.ДифференцируютРазновидности ударов с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.ДифференцируютРазновидности ударов |
| 50 | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча | 7.03 | Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихУпражнений .Выполняют ходьбу в колонне поодному. Выполняют комплексобщеразвивающихупражнений .Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играютв одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.ДифференцируютРазновидности подач. Играют в одиночную учебную игру |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним иДальше от него.Упрощенные правила игры | 14.03 | Выполнение отбивания мяча ракеткой.Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихУпражнений .Осваивают | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихУпражнений .Выполняют |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Отбивание мяча.Играют в одиночную учебную игру | Отбивание мяча.Играют в одиночную учебную игру |
| 52 | Парная учебная игра в настольный теннис | 15.03 | Учебная игра в настольный теннис | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Демонстрируют элементы техники приема мячаПосле подачи.Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Демонстрируют элементы технике в парной игре. |
| 53 | Верхняя прямая подача | 21.03 | Выполнение упражнений с набивными мячами.Выполнение верхней прямой подачи | Выполняют упражнения с набивными мячами.Выполняют нижнюю подачу | Выполняют упражнения с набивными мячами.Выполняют верхнюю прямую подачу |
| 54 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом.Блокирование нападающих ударов | 22.03 | Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование | После показа учителяВыполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя | После показа учителяВыполняют нападающий удар.Выполняют блокирование нападающих ударов |
| 55 | Передача мяча в зонах | 4.04 | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки.Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз).Передаютмячв6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки(3-6серийпо 5-10 раз).Передаютмячв6,3,4;5,3,4 зонах |
| 56 | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол | 5.04 | Знание правил перехода по площадке. ВыполнениеИгровых действий, соблюдая правила игры | Выполняют переход по площадке, играют вУчебную игру с помощью учителя | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |

|  |
| --- |
| **Легкая атлетика –12 часов** |
| 57 | Бег на 60м | 11.04 | Выполнение специальных беговых упражнений.Выполнение бега сразличногостартана60м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге | Выполняют специальные беговые упражнения.Выполняют бег сразличногостартана60м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.) | Выполняют специальные беговые упражнения.Выполняют бег сразличного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) |
| 58 | Бег на средние дистанции (800 м) | 12.04 | Выполнение специальных беговых упражнений.Выполнение бега на средней дистанцииВыполнение метания нескольких мячей в различные цели изРазличных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения.Бегут кросс на дистанцию 600 м.Метают несколько мячей в различные цели изРазличных исходных положений | Выполняют специальныебеговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели изразличных исходных положений |
| 59 | Специальные упражнения в длину | 18.04 | Выполнение специальных прыжковых упражнений.Выполнение прыжка вВысоту с разбега способом«перешагивание» | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз.Выполняют прыжок ввысоту с разбега способом«перешагивание» | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняютпрыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |
| 60 | Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м | 19.04 | Выполнение упражнений в подборе разбега дляпрыжков в длину. Ускорениенаотрезке60м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихУпражнений .Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняютбегнаскорость60 м с низкого старта 4- раза |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполняют бег наскорость60мснизкого старта 2 раза |  |
| 61 | Эстафетный бег(4\*100м) | 25.04 | Выполнение специальных беговых упражнений.Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки.Выполнение эстафетного бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихУпражнений .Выполняют специальные беговыеупражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Выполняют специальные беговыеупражнения.Пробегают эстафету(4\* 100 м) |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полногоразбегапокоридору10м. | 26.04 | 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 общеразвивающихУпражнений .Выполняют метание малого мяча надальность с места (коридор 10 м).Бегут кросс на дистанции 2 км | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Выполняют метание малого мяча надальность с полногоразбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2,5 км |
| 63 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 2.05 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту.Демонстрирование техники выполнения прыжка вВысоту с разбега способом«перешагивание» | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.Выполняют прыжок вВысоту с разбега способом«перешагивание» меньшее количество раз | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту.Выполняют прыжок вВысоту с разбега способом«перешагивание» |
| 64 | Прыжок в длину с места | 3.05 | Выполнение специальныхПрыжковых упражнений на прыжки в длину. | Выполняют специальныеПрыжковые упражнения на прыжки в длину. | Выполняют специальныеПрыжковые упражнения на прыжки в длину. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Демонстрирование техники прыжка с места: сильноОтталкиваясь и мягко приземляясь | Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с места |
| 65 | Метание набивного мяча(3 кг) двумя руками изположения, стоя снизу вперед-вверх, снизу черезголову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру | 16.05 | Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз.Бросают набивной мяч из различных исходныхположений(весом1-2кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Выполняют бегна100м-1раз.Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега |
| 66 | Метание набивного мяча(3 кг) двумя руками изположения стоя снизу вперед-вверх, снизу черезголову назад ,от груди ,стоя и сидя по одному и партнеру |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 | Медленный бег10-12мин | 17.05 | Выполнение прыжка в длину с разбега(согнув ноги) –девочки.Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартовогоРазгона и плавного перехода в спокойный бег.Медленныйбег10-12мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги),выполняют тройной прыжок (юноши).Начинают бег сРазличного старта на100м – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Выполняют прыжок в длину(с разбега согнув ноги) на основеподбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза.Выполняют медленный бег 12 мин |
| 68-69 | Медленный бег10-12мин | 23.0524.05 |

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Средствами легкой атлетики в трудовой деятельностиЧеловека .Выполнение ходьбы с заданиями.Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. | учителя, по наводящим вопросам).Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. | человека.Выполняют ходьбу сзаданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. |
| 2 | Медленный бег с преодолениемпрепятствий | 7.09 | Выполнение упражнений входьбе 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).Выполняю метание мяча в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с заданиями.Выполняют бег сПреодолением препятствий (высота 30-40 см).Выполняют метание мяча в вертикальную цель |
| 3 | Запрыгивание напрепятствие высотой до 50 - 60 см | 8.09 | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.Выполнение запрыгивания на препятствие.Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до50 см.Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают наПрепятствие высотой 60см.Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Бег на отрезках до30 м. беговыеупражнения | 14.09 | Выполнение беговых упражнений ипоследовательности их выполнения.Выполнение беговыхупражнений, быстрого бега на отрезках.Метание мяча на дальность | Выполняют беговыеупражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.Выполняют метания мяча на дальность с места | Выполняют беговые упражнения ,бегут сУскорением на отрезках до 30м-2-3раза. Выполняют метания мяча на дальность |
| 5 | Равномерный бег 500 м | 15.09 | Выполнение специально- беговых упражнений.Выполнение бега на средние дистанции ,распределяя свои силы в беге на дистанции.Метание мяча на дальность | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до300 м (допускается смешанное передвижение).Метание мяча на дальность | Выполняют беговыеупражнения.Выполняют кроссовый бег до 300 м(девочки),надистанцию 500 м (мальчики).Метание мяча на дальность |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы ,через голову | 21.09 | Выполнение специально- беговых упражнений.Выполнение бега 60мс ускорением и на время.Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м. с.Ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений(весом1-2 кг) | Выполняют специально-Беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и навремя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). |
| 7 | Бег на короткую | 22.0 | Выполнение специально- | Выполняют специально-беговые | Выполняют специально- |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дистанцию 60м низкого старта | 9 | Беговых упражнений.Освоение понятия низкий старт.Демонстрирование техники стартового разгона,переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60м.Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом1-2 кг) | Беговые упражнения.Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг) |
| 8 | Бег с низкого старта на дистанции 60-80 м. | 28.09 | 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 на60м.Бросают набивной мяч из различных исходных положений(весом1-2 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–10часов** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.Ведение мяч ас изменением направления | 29.09 | Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом ,права и обязанности игроков наплощадке, предупреждение травматизма.Выполнение стойкибаскетболиста, 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 попрослушанному материалу с опорой на визуальный план(с использованием системыигровых, 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 , вдвижении, шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.Останавливаются по сигналу учителя,выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах(на основе образца учителя).Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагомВыполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |
| 10 | Ведение мяча с изменением направления | 5.10 |
| 11 | Ведение мяча с обводкойпрепятствий | 6.10 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.Выполняют ведение мяча сОбводкой 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 противниковВыполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 12 | Ведение мяча с обводкойпрепятствий | 12.10 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы | 13.10 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрированиеЭлементов техники баскетбола | Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой отГоловы с места после инструкции учителя | Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой отГоловы с места |
| 14 | Штрафной бросок | 19.10 | Совершенствование бросков мяча по корзине.Освоение правил игры иШтрафного броска .Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках вдвижении .Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением впереддвумя 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 ивыбивание мяча | 20.10 | Освоение способов вырывания и выбивания мяча сДемонстрацией 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 образецВыполнения учащимися из | Осваивают способыВырывания и выбивания мяча.Выполняют упражнения в парах |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Вырывание ивыбивание мяча | 26.10 |  | Более сильной группы |  |
| 17 | Комбинации изосновных элементов техникиперемещений ,владении мячом.Учебная игра ,по упрощённымправилам | 27.10 | 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 изосновных элементов техникиперемещений , владении мячом.Учебная игра по упрощённымправилам | 9.11 |
| **Гимнастика-14часов** |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два(на месте). | 10.11 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.Освоение перестроения из колонны по одному в колонну | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.Выполняют упражнения со | Выполняют строевые действия.Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | По два и по три на месте.Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнениеупражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте вравномерном темпе | скакалкой. Прыгают черезскакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 20 | Повороты направо, налево, кругом(переступанием). Упражнения на равновесие | 16.11 | ориентирование впространстве, сохранениеравновесия 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 сРазличными положениями рук.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двухногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. ВыполняютПерестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают черезСкакалку на месте вравномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления | 17.11 | Выполнение строевых действий и команд.Тренировочные упражнения на изменение скорости | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт.Изменяют скоростьПередвижения при ходьбе,беге. Выполняют упражнений на | Выполняют строевые команды и действия.Изменяют скоростьПередвижения при ходьбе/ беге. Выполняют |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Передвижения при ходьбе/ беге.Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Преодоление сопротивления меньшее количество раз | упражнений напреодоление сопротивления |
| 22 | Упражнения наРазвитие ориентации в пространстве | 23.11 | Выполнение ходьбы «змейкой»,«противоходом».Выполнение упражнений со сложенной скакалкой вРазличных исходныхположениях, 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 произвольнымспособом | Выполняют ходьбу«змейкой»,«противоходом».Выполняют комплексупражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 23 | Упражнения на укрепление мышцтуловища , рук и ног | 24.11 | Выполнение фигурной маршировки.Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впередиИдущего учащегося. Выполняют упражнения сдифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях.Выполняют упражнения по показу |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 30.11 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различнымидвижениями рук ,с хлопками под | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различнымидвижениями рук, с |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | движении на скамейке | ногой, повороты на носках,прыжки с продвижением вперед( на полу),комплекс упражнений с сопротивлением (3-5упражнений) | Хлопками под ногой, повороты на носках,прыжки с продвижением вперед(на полу),комплекс упражнений ссопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками | 1.12 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют4-6упражнений с гимнастической палкой.Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют идемонстрируюткомбинацию на скамейке.Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 26 | Опорный прыжок | 7.12 | Выполнение прыжка ,согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствийРазличными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий сПомощью учителя(по возможности) | Выполняют опорныйПрыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.Преодолевают несколько препятствий |
| 27 | Опорный прыжок | 8.12 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Упражнения для формированияПравильной осанки | 14.12 | Переноска2-3набивных мячей весом до 7-8 кг.Переноска гимнастического коня и козла, матов нарасстояние 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 опорныйПрыжок ноги в розь через козла, коня в ширину с помощью учителя.Переносят2-3набивных мячей весом до 7-8 кг.Переносят гимнастического коня и козла, маты нарасстояниедо15м. |
| 29 | Упражнения со скакалками | 15.12 | Выполнение упражнений со скакалкой.Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 30 | Упражнения с гантелями | 21.12 | Выполнение упражнений с гантелями.Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения сГантелями меньшее количество повторений. Выполняютпрыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 31 | Упражнения для развитияпространственно-временной | 22.12 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. | Выполняют построение в колонну,по два, соблюдая заданное расстояние, (поориентирам).Прыгают в длину с | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.Прыгают в длину с места на |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дифференцировки и точности движений |  | Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | места на заданное расстояние с предварительной отметки.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количествоповторений | заданное расстояние без предварительной отметки.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| 32 | Упражнения для развитияпространственно- временнойдифференцировки и точности движений | 28.12 |
| **Лыжная подготовка–16часов** |
| 33 | Одновременный одношажный ход | 29.12 | Выполнение строевых действий с лыжами.Беседа о технике безопасности во время передвижений сЛыжами под рукой и на плече.Освоение техникиодновременного одношажного ходаПередвижение одновременным одношажным ходом по лыжне. | Смотрят показ с объяснением.Совершенствуют техникуВыполнения строевых команд и приемов.Смотрят показ с объяснением техники одновременногоОдношажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением.Совершенствуют технику выполнения строевыхКоманд и приемов.Смотрят показ сОбъяснением техники одновременного одношажного хода иВыполняют передвижение на лыжах |
| 34 | Одновременный одношажный ход | 11.01 |
| 35 | Коньковый ход | 12.01 | Освоение техники конькового хода с последующейдемонстрацией.Выполнение техники | Смотрят показ с объяснением.Осваивают техникуПередвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 | Смотрят показ собъяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом накороткой дистанции 100- |
| 36 | Коньковый ход | 18.0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 | Передвижения коньковымходом на короткой дистанции 100-150 метров. | метров по возможности. | 150 метров. |
| 37 | Торможение и поворот «плугом» | 19.01 | Освоение способа торможения на лыжах.Демонстрация способа торможения «плугом».Выполнение торможения«плугом»надистанции100м после разбега. Выполнение передвиженияКомбинированными способами ходов. | Смотрят показ с объяснением.Осваивают технику торможения«плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем.Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением поОчереди ориентируясь на образец выполнения учащимися из 2 группы. | Смотрят показ с объяснением техникиВыполнения торможения.Осваивают техникуТорможения «плугом».Выполняюткомбинированноеторможение лыжами ипалками .Выполняют разбег на короткой дистанции сторможением по очереди |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 25.01 | Совершенствование различных способов торможения налыжах. Передвижение коньковым ходом | Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками (по возможности).Выполняют передвижение коньковым ходом , (по возможности) | СовершенствуютРазличные способыТорможение лыжами и палками.Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности |
| 39 | Игра «Гонка на выбывание» | 26.01 | Освоение техники изученных способов передвижения в | Смотрят показ с объяснением.Слушают правила игры. Играют | Смотрят показ собъяснением. Слушают |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 | Игра «Гонка на выбывание» | 1.02 | Игровой деятельности | в игры на лыжах(по возможности) | Правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 41 | Повторноепередвижение вбыстром темпе на отрезках 40-60 м | 2.02 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м | Выполняюткомбинированноеторможение лыжами и палками .Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. |
| 42 | ПовторноеПередвижение вБыстром темпе на отрезках 40-60 м | 8.02 |
| 43 | ПовторноеПередвижение вбыстром темпе ,по кругу 100-150 м | 9.02 | Выполнение поворота махом на лыжах.Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят наскорость отрезок ,на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз,мальчики -2раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.Проходят на скорость отрезок ,на время от 100- 150 м (девочки - 3-5 раз,мальчики- 5-7раз) |
| 44 | Повторноепередвижение вбыстром темпе ,по кругу 100-150 м | 15.02 |
| 45 | Игры на лыжах:«Пятнашкипростые», «Самый меткий» | 16.02 | Совершенствование техники передвижения без палок,Развитие ловкости в играх на лыжах | Смотрят показ с объяснением.Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах ,(повозможности) | Смотрят показ с объяснением.Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Игры на лыжах:«Переставь флажок»,«Попади в круг»,«Кто быстрее»,«Следи за сигналом» | 22.02 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Смотрят показ с объяснением.Слушают правила игры. Играют в игры ,на лыжах (повозможности) | Смотрят показ с объяснением.Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 47 | Прохождение налыжах за урок от1 до 2 км | 29.02 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени 1 км | Проходят дистанцию без учета времени 2 км |
| 48 | Прохождение налыжах за урок от1 до 2 км | 1.03 |
| **Спортивные игры-8часов** |
| 49 | Инструктаж по техникебезопасности на уроках по спортивным играм. | 7.03 | Беседа по техникебезопасности, санитарно- гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков наплощадке ,предупреждение травматизма. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкойатлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения(3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе.Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя |
| 50 | Передача мячасверху ,снизу двумя руками на месте ,в | 14.03 | Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя | Выполняют ходьбу вОпределённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе | Выполняют упражнения(4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51 | Нижняя прямая подача | 15.03 | Совершенствование техники нижней прямой подачи.Совершенствование стойки во время выполнения нижнейпрямой 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 прямойПодачи по неоднократной.Выполнение нижней прямой подачи |
| 52 | Верхняя прямая подача | 21.03 | Определение способов подачи мяча в волейболе.Совершенствование техники нижней прямой подачи.Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи.Выполнение верхней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения верхней прямой подачи.Определяют способы подачи мяча в волейболе.Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.Выполнение верхней прямойподачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец | Смотрят показ сОбъяснением техникеПравильного выполнения верхней прямой подачи.Определяют способыПодачи мяча в волейболе.Выполняют техникиВерхней прямой подачи по инструкции учителя.Выполняют стойку во время верхней прямойподачи. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнения учащимися из более сильной группы |  |
| 53 | Прием мяча снизу двумя руками. | 22.03 | Освоение техники приема мяча двумя руками. Демонстрация приема мяча снизу.Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. | Осваивают технику приёма мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техникеправильного выполнения техники приема мяча в две руки.Выполнение верхней прямойПодачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя. | Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильноговыполнения , приема мяча в две руки.Выполнение верхнейпрямой подачи группами с приемом мяча, по очереди.Выполнение техники приема мяча с низу двумя руками. |
| 54 | Прием мяча снизу в две руки | 4.04 |
| 55 | Прыжки с места ,и с шага в высоту и длину (2-3 сериипрыжков по 5-10 прыжков за урок).Учебная игра в волейбол | 5.04 | Сочетание работу рук ,ног в прыжках у сетки.Закрепление правил перехода по площадке.Выполнение игровых действий соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места и с шага, усетки(1-2сериипрыжковпо5- 5 прыжков за урок).Выполняют переход поплощадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| 56 | Прыжки с места , сшага в высоту , длину (2-3серии | 11.04 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. | Прыгают вверх ,с места и с шага, у сетки(1-2серии прыжков по5- | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | прыжков по 5-10 прыжков за урок). |  | Закрепление правил перехода по площадке.Выполнение игровых действий соблюдая правила игры | 5 прыжков ,за урок).Выполняют переход поплощадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |
| **Лёгкая атлетика–12 часов** |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 12.04 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.Выполнение перепрыгивания через набивные мячиВыполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняютперепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4метра).Выполняют бег с высокого старта, стартовыйразбега и старта из различных исходных положений.Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) сПравильной передачей эстафетной палочки.Выполняютперепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта ,стартовый разбега и старта из различныхисходных положений.Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400м) | 18.04 | Выполнение ходьбы на отрезках от100до200м.Выполнение бега на среднюю дистанцию. | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.Выполняют метание малого мяча | Проходят отрезки от100до 200 м. ВыполняютКроссовый бег на дистанцию 400м. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | На дальность с места(коридор 10м) | Выполняют метание малого мяча на дальность с 3шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 19.04 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.Выполнение упражнений вПодборе разбега для прыжков в длину.Выполнение метания наДальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м. с ,ускорением и на время. Выполняют прыжокв длину с 3-5 шагов разбега.Выполняют метание наДальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м. с. ускорением и на время. ВыполняютПрыжок в длину с полного разбега.Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 25.04 |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 26.04 | Выполнение упражнений вПодборе разбега для прыжков в длину.Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3- 5шагов 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 сОбъяснением техникиТолкания набивного мяча весом до 2 кг.Толкают набивной мяч весом до 3 кг |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2.05 | Выполнение бега на дистанции 40м(3-6раза)за урок, на 60м– 3 раза.Выполнение упражнений вПодборе разбега для прыжков в длину.Метание теннисного мяча наДальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции 40м(2-4раза) за урок,на 60м–1 раз.Выполняют прыжок в длину с3- 5 шагов разбега.Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции40м(3-6раза)за урок, на 60м – 3 раза.Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 3.05 |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. вРазличном темпе с изменением шага | 16.05 | Ходьба на скорость15-20мин. 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 изменениемшага. 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. вразличном темпе с изменением шага | 17.05 |
| 66 | Эстафета 4\*60м | 23.05 | Выполнение специально- беговых упражнений.Освоение техники передачи эстафетной палочки.Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально- беговыхупражнений .Выполняютэстафетный бег с этапами до 30м | Выполняют специально- беговые упражнения.Пробегают эстафету(4\*60 м) |
| 67 | Эстафета 4\*60м | 24.05 |

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

**IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7класс**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Укрепления здоровья человека.Продолжительная ходьба15-20мин в различном темпе с изменением шага |  | двигательного режима, для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы вразличном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.Метание мяча в вертикальную цель.Выполнение прыжков через скакалку | «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». ИдутПродолжительной ходьбой10-15 мин.Выполняют метание мяча в вертикальную цель.Выполняют прыжки через скакалку на месте вравномерном темпе | «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идутпродолжительной ходьбой 15-20мин.Выполняют метание мяча в вертикальную цель.Выполняют прыжки через скакалку на месте вРавномерном темпе |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Бег с переменной скоростью до 5мин | 8.09 | Выполнение ходьбы с заданиями.Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.Выполнение прыжка в высоту с разбега способом«перешагивание» | Выполняют ходьбу сзаданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.Выполняют прыжок в высоту с разбега способом«перешагивание» | Выполняют ходьбу сзаданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок ввысоту с разбега способом«перешагивание» |
| 4 | Запрыгивание напрепятствие высотой до 50-60 см | 14.09 | Выполнение бега на отрезке 30м.с, ускорениемВыполнение запрыгивания на препятствие.Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег на отрезке30 м ,без ускорения.Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорениемЗапрыгивают на препятствие высотой 60 см.Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 5 | Бег на отрезках до 60 ,беговыеупражнения | 15.09 | Освоение названий беговых упражнений иПоследовательности их выполнения.Выполнение беговых упражнений.Выполнение быстрого бега на | Выполняют различные виды ходьбы .Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут сускорением на отрезках до60 м -1 раз | Выполняют различные виды ходьбы.Выполняют комплексОбщеразвивающих упражнений. Выполняют специально -беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до60м-2-3раза |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | отрезке-60м. |  |  |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 21.09 | Выполнение специально- беговых упражнений.Выполнение бега-60мс ,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).ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках).Выполняют комплексОбщеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений |
| 7 | Бег на короткую дистанцию(60-80м)с низкого старта | 22.09 | Выполнение специально- беговых упражнений.Освоение понятия низкий старт.Демонстрирование техники стартового разбега напереходящего в бег ,по дистанции. Выполнение броска набивного мяча,согласовывая движения руки туловища | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений.Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона,Переходящего в бег по дистанции 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. СмотрятДемонстрацию техникиВыполнения низкого старта.Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м |
| 8 | Бег на средние дистанции(300м) | 28.09 | Выполнение специальных беговых упражнений.Выполнение бега на средние | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют комплексобщеразвивающих | Выполняют ходьбу в колонне ,по одному, (на носках, на пятках, перекатом с пятки наносок, с выпадом).Выполняют |

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

|  |
| --- |
| **Спортивные игры–10часов** |
| 9 | Передача мяча двумя руками от груди вПарах с продвижением вперед | 29.09 | 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 общеразвивающихупражнений.Отрабатывают стойку баскетболиста.Работают в парах.Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках,передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок ,с выпадом).Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.Отрабатывают стойку баскетболиста.Работают в парах.Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках,Передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди ,впарах с продвижением вперед | 5.10 |
| 11 | Ведение мяча сОбводкой препятствий | 6.10 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.Выполнение ведения мяча с обводкой ,условных | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют передвижение без | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют передвижение без |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | противников.Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах спродвижением вперед | мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противниковВыполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 12 | Ведение мяча сОбводкой препятствий | 12.10 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Ведение мяч ас изменениемНаправления шагом и бегом | 13.10 | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах.Выполнение ведения мяча с изменением направленияшагом и бегом | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений.Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте.Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений.Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом |
| 14 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.Эстафеты с элементами баскетбола | 19.10 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места,Демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений.ПередаютмячсПродвижением в перед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений.Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед иБросают мяч в корзину двумя руками от груди с места |
| 15 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | 20.10 | Выполнение ведения мяча ,с передачей, с последующим броском в кольцо.Тренировочные упражнения на подбиранию мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют ведение мяча с | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют ведение мяча с |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | 26.10 |  | передачей, с последующимброском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо | Передачей ,с последующимБроском в кольцо ,подбирают мяч после броска в кольцо |
| 17 | Комбинации изосновных элементов техники перемещений ,и владении мячом.Учебная игра, по упрощённымправилам | 27.10 | 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. ВыполняютКомплекс 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. Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений.Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.Принимают участие в учебной игре |
| 18 | Комбинации изосновных элементов техники перемещений, и владении мячом.Учебная игра по упрощённымправилам | 9.11 |
| **Гимнастика-14часов** |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в | 10.11 | Выполнение строевыхдействий согласно расчету и | Выполняют строевыеДействия под щадящийсчѐт. | Выполняют строевые действия.Сочетают ходьбу и бег в |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Повороты на право, налево, кругом(переступанием). Упражнения на равновесие | 16.11 | Ориентирование впространстве, сохранениеравновесия при движении по скамейке.Выполнение перестроений на месте.Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевыедействия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениямирук. 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 сразличными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ,одной ноге произвольным способом |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления | 17.11 | Выполнение строевых действий и команд.Тренировочные упражнения на изменение скоростиПередвижения при ходьбе, беге.Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт.Изменяют скоростьПередвижения при ходьбе,беге. Выполняют упражнений на преодолениесопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.Выполняют упражнений на преодоление сопротивления |
| 22 | Упражнения наразвитие ориентации в пространстве | 23.11 | Выполнение ходьбы«змейкой» ,«противоходом».Выполнение упражнений со сложенной скакалкой вразличных исходных | Выполняют ходьбу«змейкой», «противоходом».Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. | Выполняют ходьбу «змейкой»,«противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Упражнения на укрепление мышцтуловища, рук и ног. | 24.11 | Выполнение фигурной маршировки.Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другимучащимися, ориентируясь на образец выполнениявперед и идущего. Выполняют упражнения сдифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняютпереноску, передачу мяча сидя, лежа в различныхнаправлениях. Выполняют упражнения по показу |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 30.11 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различнымиДвижениями рук ,с хлопками под ногой, повороты наносках, прыжки с продвижением вперед(наполу),комплекс упражнений с сопротивлением (3-5упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различнымидвижениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках,прыжки с продвижением в перед ( на полу), комплексупражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками | 1.12 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 26 | Опорный прыжок | 7.12 | Выполнение прыжка ,согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Нескольких препятствий различными способами | Помощью учителя(по возможности) | Ширину с помощью учителя.Преодолевают несколько препятствий |
| 27 | Опорный прыжок | 8.12 |
| 28 | Упражнения для формированияправильной осанки | 14.12 | Переноска 2-3набивных мячей весом до 7-8 кг.Переноска гимнастического коня и козла, матов нарасстояние 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.Переносят2-3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м. |
| 29 | Упражнения со скакалками | 15.12 | 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 прыжковыеУпражнения после инструкции |
| 30 | Упражнения с гантелями | 21.12 | 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. Выполняютпрыжковые упражнения после инструкции |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Упражнения для развитияпространственно- временнойдифференцировки и точности движений | 22.12 | 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 заданноеРасстояние с предварительной отметки.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Выполняют построение в колонну по два, соблюдаяЗаданное расстояние. Прыгают в длину с места ,на заданноерасстояние безпредварительной отметки.Передают набивной мяч сидя, стоя ,из одной руки в другую над головой |
| 32 | Упражнения для развитияпространственно- временнойдифференцировки и точности движений | 28.12 |

|  |
| --- |
| **Лыжная подготовка–16часов** |
| 33 | Совершенствование одновременногобесшажного хода | 29.12 | Выполнение строевых действий с лыжами.Беседа о технике безопасности во время передвижений сЛыжами под рукой и на плече.Передвижение скользящим шагом по лыжне.Освоение техникиодновременного бесшажного хода | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.Совершенствуют техникуВыполнения строевых команд и приемов.Смотрят показ с объяснением техники, одновременногобесшажного хода ивыполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.Совершенствуют техникувыполнения строевых команд и приемов.Смотрят показ с объяснением техники ,одновременногобесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 34 | Одновременный двухшажный ход | 11.01 | Закрепление способапередвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.Передвижениеодновременным бесшажным ходом.Освоение техникиОдновременного двухшажного хода | Передвигаются попеременным двухшажнымиодновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техникиодновременного двухшажного хода и выполняютпередвижение на лыжах | Передвигаются по переменным двухшажнымиОдновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техникиОдновременного двухшажного хода и выполняютпередвижение на лыжах |
| 35 | Одновременный двухшажный ход | 12.01 |
| 36 | Поворот махом на месте | 18.01 | Закрепление способа передвижения на лыжах. | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 | Поворот махом на месте | 19.01 | Выполнение поворота махом на лыжах.Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | И показа учителя.Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности | Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 38 | Комбинированноеторможение лыжами и палками | 25.01 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременны, иодновременным двухшажным ходом | Смотрят показ с объяснение техники выполненияТорможения .Осваиваюткомбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)Передвигаются по переменным, одновременным бесшажным ходом, по возможноститорможение лыжами и палками (повозможности) | Смотрят показ с объяснение техники выполненияторможения. Выполняюткомбинированное торможение, лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 39 | КомбинированноеТорможение лыжами и палками | 26.01 |
| 40 | ОбучениеПравильному падению при прохождении спусков | 1.02 | Выполнение способа торможения на лыжах.Освоение техники падения на бок | Осваивают комбинированное торможение лыжами ипалками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой»,«ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполняют спуски в средней стойке |  |
| 41 | ПовторноеПередвижение ,вбыстром темпе на отрезках 40-60 м | 2.02 | Тренировочные упражнения ,на комбинированноеТорможение на лыжах.Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Осваивают комбинированное торможение лыжами ипалками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30-40м | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. |
| 42 | Повторноепередвижение, вбыстром темпе на отрезках 40-60 м | 8.02 |
| 43 | ПовторноеПередвижение вбыстром темпе по кругу 100-150 м | 9.02 | Выполнение поворота махом на лыжах.Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок ,на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз,мальчики -2раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м(девочки-3-5раз,мальчики-5-7 раз) |
| 44 | ПовторноеПередвижение вБыстром темпе по кругу 100-150 м | 15.02 |
| 45 | Игры на лыжах:«Пятнашки простые»,«Самый меткий» | 16.02 | Совершенствование техники передвижения без палок,Развитие ловкости в играх на лыжах | Играют в игры на лыжах (по возможности) | Играют в игры на лыжах |
| 46 | Игры на лыжах:«Переставь флажок», | 22.0 | Освоение техники изученныхспособов передвижения в | Играют в игры на лыжах( по | Играют в игры на лыжах по |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Попади в круг» ,«Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 2 | Игровой деятельности | возможности) | инструкции учителя |
| 47 | Прохождение налыжах за урокот1до 2 км | 29.02 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени 1 км | Проходят дистанцию без учета времени 2 км |
| 48 | Прохождение наЛыжах за урок от1до 2 км | 1.03 |
| **Спортивные игры-8 часов** |
| 49 | Техника отбивания мяча то одной, то другой сторонойракетки | 7.03 | Жонглирование теннисным мячом ,выполнение отбивания мяча стороной ракетки,передвижение ,выполнение ударов со стандартныхположений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности.ДифференцируютРазновидности ударов(по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений Выполняют прием и передачу мяча тенниснойракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 14.03 | Определение названия подачи.Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений. Выполняютправильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).Дифференцируютразновидности подач (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений. ВыполняютПравильную стойку теннисиста и подачу мяча.ДифференцируютРазновидности подач |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ними дальше от него | 15.03 | Повторение техникиотбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений. Выполняютотбивание мяча(по возможности).Осваивают стойку теннисиста | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений. Выполняютотбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |
| 52 | Правиласоревнований по настольному теннису.Учебная игра в настольный теннис | 21.03 | Ознакомление с правиламиСоревнований по настольному теннису. Одиночная играКонцентрирование во время игры. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме.«Правила соревнований по настольному теннису» спомощью учителя. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме«Правила соревнований поНастольному теннису». играют в одиночные игры |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Играют в одиночные игры(по возможности) |  |
| 53 | Передача мяча сверху , снизу двумя руками на месте в волейболе | 22.03 | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте ( по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют приём и передачу мяча снизу ,сверху, передачу двумя руками на месте |
| 54 | Передача мяча сверху ,снизу двумя руками, после перемещений | 4.04 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений |
| 55 | Прием и передачаМяча над собой сверху и снизу | 5.04 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняюткомплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют приём и передача мяча над собойсверху и снизу |
| 56 | Прыжки с места , сшага в высоту ,и длину (2-3 серии прыжков | 11.04 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.Закрепление правил перехода | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих | Выполняют ходьбу в колонне по одному. ВыполняютКомплекс общеразвивающих |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | по5-10прыжков за урок).Учебная игра в волейбол |  | по площадке.Выполнение игровыхДействий с соблюдением правила игры | упражнений. Прыгают в верх с места , шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5прыжков за урок).Выполняют переход поплощадке, играют в учебную игру (по возможности) | упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.Выполняют переход поплощадке, играют в учебную игру |
| **Легкая атлетика –12 часов** |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 12.04 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.Выполнение перепрыгивания через набивные мячиВыполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений.Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. ВыполняютКомплекс 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 комплексОбщеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег, (по кругу-60 м) с правильнойпередачей эстафетной палочки.Выполняют перепрыгивания через набивные мячи(расстояние80-100см,длина5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовыйРазбега и старта из различных исходных положений.Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю | 18.0 | Выполнение ходьбы на | Выполняют комплексобщеразвивающих | Выполняют комплексобщеразвивающих упражнений. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дистанцию(400м) | 4 | отрезках от100до200м.Выполнение бега на среднюю дистанцию.Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.Выполняют метание малого мячанадальностьс3шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 19.04 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.Выполнение метания надальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений.Бегут-60мс ,ускорением и на время.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.Выполняют метание наДальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут-60 м.с ускорением ,на время .Выполняют прыжок в длину с полного разбега.Выполняю метание наДальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 25.04 |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до2-3кгс места на дальность | 26.04 | 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 мячавесомдо2кг.Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.Толкают набивной мяч весом до 3 кг |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2.05 | Выполнение бега на дистанции40м(3-6раза)за урок, на 60м – 3 раза.Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Выполнение бега надистанции40м(2-4раза)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 комплексОбщеразвивающих 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 наДальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 3.05 |
| 64 | Ходьба на скорость 15-20 мин. вРазличном темпе с изменением шага | 16.05 | Ходьбанаскорость15-20мин. в различном темпе с изменением шага.Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.Осваивают метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполняют комплексобщеразвивающих упражнений.Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шагаВыполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. вРазличном темпе с изменением шага | 17.05 |
| 66 | Эстафета4\*60м | 23.05 | Выполнение специально- беговых упражнений.Освоение техники передачи эстафетной палочки.Выполнение эстафетного бега | Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с | Выполняют комплексОбщеразвивающих упражнений. Выполняют специально-беговые упражнения.Пробегают эстафету(4\* 60 м) |
| 67 | Эстафета4\*60м | 24.05 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | этапамидо30м |  |
|  |  |  | Выполнение специальных беговых упражнений.Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специальных ,беговыхупражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км | Выполняют специальныеБеговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км |

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ-6 класс**

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Запрыгивание наПрепятствие высотой до 40 - 50 см | 14.09 | Выполнение бега на отрезкесускорением30м.Выполнение запрыгивания на препятствие.Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м.Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега |
| 5 | Бегнаотрезкахдо30м. Беговые упражнения | 15.09 | Освоение названий беговых упражнений иПоследовательности их выполнения.Выполнение беговыхупражнений, быстрого бега на отрезках.Метание мяча на дальность | Осваивают специально-беговые упражнения ,бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.Выполняют метание мяча на дальность с места | Выполняют специально-Беговые упражнения ,бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность |
| 6 | Метание набивного мяча 1кгдвумярукамиснизу, из-за головы, через голову | 21.09 | Выполнение специально- беговых упражнений.Выполнениебега60мс ускорением и на время.Выполнение броска набивного мяча,Согласовывая движения рук | Выполняют специально-Беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и навремя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг) | Выполняют специально-Беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и навремя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг). |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | и туловища |  |  |
| 7 | Бег на короткую дистанцию-60мс низкого старта | 22.09 | 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-1кг) | Выполняют специально- беговые упражнения.Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений(весом 1-2 кг) |
| 8 | Бег на средние дистанции(300м) | 28.09 | 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 дистанцию300м(мальчики).Метание мяча на дальность |
| **Спортивные игры–10часов** |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. | 29.09 | Беседа по техникебезопасности, санитарно- гигиенические требования к | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Баскетбол .Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков,Правила судейства предупреждение травматизма. |  | занятиям баскетболом, права и обязанностиигроков на площадке, предупреждениетравматизма.Освоение простейшихправилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.Подвижная игра на броски и передачи мяча. | план(с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Осваивают правила игрыУчаствуют в подвижной игре по инструкции учителя |
| 10 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 5.10 | Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение меча в движении.Выполнение передачи мяча двумя руками от груди сшагом на встречу друг другу.Совершенствуют ловлю мяча двумя руками сПоследующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте ,и в движении | Выполняют стойкуБаскетболиста после показа и инструкции учителя.Выполняют ведение мяча в движении, ориентируясь на образец выполненияУчащимися-2группы. Выполняют остановки по сигналу учителя,Выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди впарах на месте(на основе | Выполняютстойкубаскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают ,ловят мяч двумя руками от груди впарах ,(на основе образца учителя).Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | образца учителя).Ведутмяч одной рукой на месте , в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образецвыполнения учащимися более сильной группы |  |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 6.10 | Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют технику ведения мяча посленеоднократного показа учителем ,ориентируюсь на образец выполненияучащимися более сильной группы.Выполняют передвижение без мяча ,остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют технику ведения мяча после показа учителя.Выполняют передвижение без мяча ,остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противниковВыполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 12 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 12.10 | Совершенствование техники броска мяча ,по корзине различнымиспособами. Выполнениебросков по корзине двумя | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. ВыполняютПередачи мяча с | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачимяча двумя ,одной рукой в |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техникибаскетбола.Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой впарах ,тройках в движении. | продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнениеучащимися более сильной группы | парах, тройках, с продвижением вперед ибросают мяч в корзину двумя руками, снизу и от груди, с места после инструкции учителя |
| 13 | Комбинации изосновных элементов техники перемещений и владении мячом.Учебная игра поупрощенным правилам | 13.10 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций ирасстояния.Выполняют ведение мяча с передачей ,с последующим броском в кольцо.Учебная игра поупрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами .Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | 19.10 | Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми.Беседа об основных средствах и правилахЗакаливания организма.Осваивают простейшиеправилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями принарушениях правил игры.Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальныйплан ,(с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).Осваивают простейшиеПравила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с не однократнымповторением названий учителем.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук ипальцев(по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.Осваивают простейшиеПравила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей руки пальцев. |
| 15 | Стойка волейболиста.Перемещения наПлощадке ,передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и послеперемещения. | 20.10 | Совершенствование основной стойкиволейболиста.Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.Выполнение упражнений на развитие мышц кистей | Выполняют основную стойку волейболиста ,после неоднократного показа учителя, ориентируясь навыполнение стойкиучащимися. Образец выполнения учащимися более сильной группы.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук, | Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняютупражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | руки пальцев.Выполняют перемещение на площадке игроков вигре выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены, в парах | и пальцев(повозможности).Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.Осваивают и используют игровые умения(взаимодействие с партнером) |  |
| 16 | Нижняя прямая подача | 26.10 | Определение способов подачи мяча в волейболе.Совершенствование техники нижней прямой подачи.Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ сОбъяснением техникеПравильного выполнения нижней прямой подачи.Определяют способыподачи мяча в волейболе.Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.Выполняют стойку во время нижней прямойПодачи по неоднократной инструкции и показу учителя.Выполнение нижнейпрямой подачи ,по инструкции учителя и | Смотрят показ собъяснением техникеправильного выполнения нижней прямой подачи.Определяют способы подачи мяча в волейболе.Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.Выполняют стойку вовремя нижней прямой подачи по неоднократной.Выполнение нижней прямой подачи |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Ориентируясь на образецВыполнения обучающимися из более сильной группы |  |
| 17 | Прыжки с места ,с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).Учебная игра в волейбол | 27.10 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.Выполнение правил перехода по площадке.Выполнение игровыхдействий ,соблюдая правила игры. | Прыгают вверх с места ,с шага, у сетки (1-2 сериипрыжковпо5-5прыжковза урок.Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места, и с шага, у сетки.Выполняют переход поплощадке, играют в учебную игру |
| 18 | Прыжки с места , с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).Учебная игра в волейбол | 9.11 |
| **Гимнастика-14часов** |
| 19 | Перестроение из колонны по одному ,в колонну по два на месте. | 10.11 | Выполнение строевыхдействий согласно расчету и команде.Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два , по три ,на месте.ТренировочныеУпражнения сочетание | Выполняют строевые действия под щадящийсчёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте вРавномерном темпе на двух ногах произвольным |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнениепрыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | способом |  |
| 20 | Повороты направо, налево, кругом(переступанием). Упражнения на равновесие | 16.11 | Ориентирование впространстве ,сохранение равновесия при движении по скамейке.Выполнение перестроений на месте.Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. ВыполняютПерестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке, с различными положениями рук. Прыгают черезСкакалку на месте вравномерном темпе ,на двух ногах произвольнымспособом | Выполняют строевые действия. Выполняютперестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняютходьбу по гимнастической скамейке ,с различнымиположениями рук. Прыгают через скакалку на месте вравномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления | 17.11 | Выполнение строевых действий и команд.Тренировочныеупражнения на изменение скорости передвижения при | Выполняют строевые команды и действия подщадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняютупражнений на | Выполняют строевые команды и действия.Изменяют скоростьПередвижения при ходьбе, беге. Выполняютупражнения на преодоление |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ходьбе/ беге.Выполнение упражнений на преодолениесопротивления | Преодоление сопротивления меньшее количество раз | сопротивления |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации ,впространстве. | 23.11 | Выполнение ходьбы«змейкой»,«противоходом».Выполнение упражнений со сложенной скакалкой вРазличных исходныхположениях, 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 ногахПроизвольным способом | Выполняют ходьбу«змейкой», «противоходом».Выполняют комплексупражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 23 | Упражнения на укрепление мышцтуловища, рук и ног | 24.11 | Выполнение фигурной маршировки.Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнениявпередиидущегоучащегося. Выполняют упражнения сдифференцированной | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Помощью учителя |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 30.11 | 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 ссопротивлением(3-5 упражнений) | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты ,с различнымидвижениями рук,с хлопками под ногой, повороты наносках, прыжки с продвижением вперед(наполу), комплекс упражнений с сопротивлением |
| 25 | Упражнения с гимнастическими палками | 1.12 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.Составление и выполнение комбинации на скамейке. | Выполняют4-6 упражнений сгимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие | Составляют иДемонстрируют комбинацию на скамейке.Выполняют упражнения с гимнастической палкой |
| 26 | Опорный прыжок | 7.12 | Выполнение прыжка согнув ноги, через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствийРазличными способами | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий сПомощью учителя(по возможности) | Выполняют опорныйПрыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.Преодолевают несколько препятствий |
| 27 | Опорный прыжок | 8.12 |
| 28 | Упражнения для формирования | 14.12 | Переноска2-3набивных мячей весом до 7-8 кг. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2Набивных мячей весом до | Выполняют опорныйПрыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | правильной осанки |  | Переноска гимнастического коня и козла, матов нарасстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги ,через козла, коня в ширину. | 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м. | помощью учителя.Переносят2-3набивных мячей весом до 7-8 кг.Переносят гимнастического коня и козла, маты нарасстояниедо15м. |
| 29 | Упражнения со скакалками | 15.12 | Выполнение упражнений со скакалкой.Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения со скакалкой послеобучающей помощи учителя. Выполняютпрыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |
| 30 | Упражнения с гантелями | 21.12 | 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 развитияпространственно- временнойдифференцировки и точности движений | 22.12 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.Выполнение прыжка в длину с места на заданноерасстояние без | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.Прыгают в длину с места на заданное расстояние безпредварительной отметки. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | Упражнения для развитияпространственно- временнойдифференцировки и точности движений | 28.12 | предварительной отметки.Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | предварительной отметки.Передают набивной мяч сидя ,стоя из одной руки в другую над головой меньшее количествоповторений | 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 подготовкойСовершенствование одновременногоБесшажного хода | 29.12 | Беседа о правилахОбращения с лыжным инвентарем и техникиБезопасности на занятиях лыжной подготовкой.Выполнение строевых действий с лыжами.Беседа о техникебезопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.Передвижение скользящим шагом по лыжне.Освоение техники одновременного | Смотрят показ сОбъяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.Совершенствуют технику выполнения строевыхкоманд и приемов.Смотрят показ сОбъяснением техники одновременногобесшажного хода ивыполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ собъяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.Совершенствуют технику выполнения строевыхкоманд и приемов.Смотрят показ сОбъяснением техникиодновременного бесшажного хода и выполняютпередвижение на лыжах |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | бесшажного хода. |  |  |
| 34 | Одновременный двухшажный ход | 11.01 | Закрепление способа передвиженияпо переменным двухшажным ходом на лыжах.Передвижение одновременным,бесшажным ходом.Освоение техники одновременного двухшажного хода | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременногобесшажного ходом.Смотрят показ сОбъяснением техники одновременного двухшажного хода ивыполняют передвижение на лыжах | ПередвигаютсяПо переменным двухшажным и одновременногобесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода ивыполняют передвижение на лыжах |
| 35 | Одновременный двухшажный ход | 12.01 |
| 36 | Поворот махом на месте | 18.01 | Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.Передвижение по переменным и одновременным двухшажным ходом | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.Передвигаются попеременными одновременнымбесшажным ходом по возможности | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 37 | Поворот махом на месте | 19.01 |
| 38 | КомбинированноеТорможение лыжами и | 25.01 | Освоение способаТорможения на лыжах. | Смотрят показ с объяснением техники, | Смотрят показ с объяснением техники выполнения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | палками |  | Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | выполнение торможения.Осваиваюткомбинированноеторможение лыжами и палками,(по возможности)Передвигаются попеременными одновременнымбесшажным ходом по возможноститорможение лыжами и палками (повозможности) | торможения. Выполняют комбинированноеторможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 39 | КомбинированноеТорможение лыжами и палками | 26.01 |
| 40 | Обучение правильному падению ,припрохождении спусков | 1.02 | Выполнение способа торможения на лыжах.Освоение техники падения на бок | Осваиваюткомбинированноеторможение лыжами ипалками(по возможности).Смотрят показ ,с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков.Выполняют спуски в средней стойке | Выполняюткомбинированноеторможение лыжами ипалками. Выполняют подъём«лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |
| 41 | ПовторноеПередвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 | 2.02 | Тренировочные упражнения ,комбинированное | Осваиваюткомбинированноеторможение лыжами и | Выполняюткомбинированноеторможение лыжами и |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | м |  | торможение на лыжах.Прохождение на лыжах отрезков на скорость | палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпенаотрезкеот30-40м | палками. Передвигаются вбыстром темпе на отрезке от 40- 60 м. |
| 42 | ПовторноеПередвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 8.02 |
| 43 | ПовторноеПередвижение в быстром темпе по кругу100-150м | 9.02 | Выполнение поворота махом на лыжах.Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъёма | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят наскорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.Проходят на скорость отрезокнавремяот100-150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 44 | Повторноепередвижение в быстром темпе по кругу100-150м | 15.02 |
| 45 | Игры на лыжах:«Пятнашки простые»,«Самый меткий» | 16.02 | Совершенствование техники передвижения без палок ,развитие ловкости в играх на лыжах | Играют в игры на лыжах( по возможности) | Играют в игры на лыжах |
| 46 | Игры на лыжах:«Переставь флажок»,«Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 22.02 | Освоение техники изученных способовПередвижения в игровой деятельности | Играют в игры на лыжах( по возможности) | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км | 29.02 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени до 1 км | Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48 | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км | 1.03 |  |  |  |
| **Спортивные игры-8часов** |
| 49 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 7.03 | Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям спортивнымииграми.Жонглирование теннисным мячом, выполнениеОтбивания мяча стороной ракетки, передвижение,выполнение ударов со стандартных положений | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальныйплан (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).Выполняют прием ипередачу мяча теннисной ракеткой по возможности.Дифференцируютразновидности ударов(по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.Выполняют прием ипередачу мяча тенниснойракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 14.03 | Определение названия подачи.Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).Дифференцируютразновидности подач(по возможности) | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. ДифференцируютРазновидности подач |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним идальше от него | 15.03 | Повторение техники отбивания мяча.Выполнение правильной | Выполняют отбивание мяча ( повозможности). Осваивают | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Стойки теннисиста | Стойку теннисиста |  |
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису.Учебная игра в настольный теннис | 21.03 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.Одиночная играКонцентрирование внимания во время игры. | Рассматриваютвидеоматериал по теме.«Правила соревнований по настольному теннису» сПомощью учителя.Играют в одиночные игры( по возможности) | Рассматриваютвидео материал по теме«Правила соревнований по настольному теннису».Играют в одиночные игры |
| 53 | Волейбол .Нижняя прямая подача | 22.03 | Совершенствование техники нижней прямой подачи.Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ сОбъяснением техникеПравильного выполнения нижней прямой подачи.Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.Выполняют стойку во время нижней прямойподачи по неоднократной инструкции и показу учителя.Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя иориентируясь на образец | Смотрят показ сОбъяснением техникеПравильного выполнения нижней прямой подачи.Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.Выполнение нижней прямой подачи |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнения учащимися из более сильной группы |  |
| 54 | Передача мяча сверху и снизу двумя рукамипосле перемещений | 4.04 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху иснизу двумя руками после перемещений | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений |
| 55 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 5.04 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу, | Выполняют прием иПередача мяча над собой сверху и снизу. | Выполняют приём иПередача мяча над собой сверху и снизу |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).Учебная игра в волейбол | 11.04 | сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки.Закрепление правил перехода по площадке.Выполнение игровыхдействий ,соблюдая правила игры | Прыгают вверх ,с места и с шага, у сетки (1-2 серииПрыжков ,по5-5прыжковза урок).Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.Выполняют переход поплощадке, играют в учебную игру |
| **Легкая атлетика –12 часов** |
| 57 | Бег на скорость до 60м | 12.04 | Выполнение ходьбы группами на перегонки.Выполнениеперепрыгивания через | Выполняют ходьбу группами на перегонки.Выполняютперепрыгивания через набивные мячи(расстояние | Выполняют эстафетный бег (покругу60м) с правильной передачей эстафетной палочки. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Набивные мячиВыполнение бега свысокого старта, стартовый разбега и старта изразличных исходных положений.Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | 80-100 см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из разныхисходных положений.Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют перепрыгивания через набивные мячи(расстояние80-100см,длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовыйРазбега и старта изразличных исходных положений.Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию(400м) | 18.04 | Выполнение ходьбы на отрезкахот100до200м.Выполнение бега на среднюю дистанцию.Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от100до 200 м. ВыполняютКроссовый бег на дистанцию200м.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от100до 200 м. ВыполняютКроссовый бег на дистанцию 400м.Выполняют метание малого мяча на дальность с 3шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 19.04 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега дляПрыжков в длину.Выполнение метания на | Бегут 60м с ускорением и на время. ВыполняютПрыжок в длину с 3-5шагов разбега.Выполняют метание на дальность из-за головы | Бегут 60 м .с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.Выполняют метание наДальность из-за головы через |
| 60 | Прыжок в длину с | 25.0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | полного разбега | 4 | дальность из-за головы через плечо с 4-6шагов разбега | через плечо с 4-6шагов разбега | Плечо с 4-6шагов разбега |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3кгс места на дальность | 26.04 | Выполнение упражнений в подборе разбега ,дляпрыжков в длину.Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длинус3-5шаговразбега.Смотрят показ сОбъяснением техникиТолкания набивного мяча весом до 2 кг.Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.Смотрят показ сОбъяснением техникиТолкания набивного мяча весом до 2 кг.Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2.05 | Выполнение бега на дистанции 40м(3-6раза) за урок, на 60м – 3 раза.Выполнение упражнений в подборе разбега дляпрыжков в длину.Метание теннисного мяча на дальность с полногоразбега по коридору10м | Выполнение бега на дистанции40м(2-4раза)за урок, на 60м – 1 раз.Выполняют прыжок в длинус3-5шагов разбега.Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции40м(3-6раза)за урок, на 60м – 3 раза.Выполняют прыжок в длину с полного разбега.Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 3.05 |
| 64 | Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага | 16.05 | Ходьба на скорость15-20 мин .в различном темпе с изменением шага. | Идут на скорость 10-15 мин .в различном темпе с изменением шага. | Идут на скорость15-20мин. в различном темпе с изменением шага. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 | Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага | 17.05 | Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |
| 66 67 | Эстафета 4\*60м | 23.0524.05 | Выполнение специально- беговых упражнений.Освоение техники передачи эстафетной палочки.Выполнение эстафетного бега | ДемонстрируютВыполнение специально- беговых упражнений.Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения.Пробегают эстафету(4\*60 м) |

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ -5класс**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Подвижная игра с бросками и ловлей мяча | Выполняют бег | Выполняют бег с равномерной скоростью |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.Продолжительная ходьба,15-20мин в различном темпе | 7.09 | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильноеположение тела в движении.Движение акцентированным шагом ,(подготовительный кстроевому шагу);шаг на месте, остановка | Просматривают презентацию«Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идутпродолжительной ходьбой 10-15мин.Выполняютшаг на месте, остановка по инструкции учителя | Просматривают презентацию«Значение ходьбы для укрепления здоровья человека» .ВыполняютРазминку в быстром темпе.Идут продолжительной ходьбой15-20мин.Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя |
| 3 | Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до2мин | 8.09 | Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м.Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание | Выполняют разминку в медленном темпе.Выполняют ходьбу наскорость10мин (от30-50м).Выполняют бег сПеременной скоростьюдо1 мин | Выполняют разминку вбыстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость10мин(от 30-60 м).Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин |
| 4 | Запрыгивание на препятствиевысотойдо30-40 | 14.09 | Выполнение ходьбы сПоочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги(на | Выполняютобщеразвивающиеупражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. | Выполняютобщеразвивающиеупражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | см |  | каждый шаг).Ходьба с перешагиванием препятствий.Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед.Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняяравновесие.Прыжки через вертикальные препятствия.Подвижная игра для развития прыжковой выносливости | Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.Выполняют задания вбеге для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. ВыполняютПрыжки через препятствия с помощью учителя | Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед.Выполняют задания вбеге для подготовки к прыжкам. Выполняютзапрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой40 см.Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговыеупражнения | 15.09 | Освоение названий беговых упражнений иПоследовательность их выполнения.Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. | Выполняют различные виды ходьбы за другимиучащимися,ориентируясь на их образец.Выполняют комплекс общеразвивающихУпражнений .Выполняют специально - беговые упражнения по показуучителя ,бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. | Выполняют ходьбу сСочетанием разновидностиходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающихупражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут сускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | дистанции.Выполнение бега по прямой с низкого старта | по дистанции 40м | старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м |
| 8 | Бег на средние дистанции(150м) | 28.09 | Выполнение ходьбы в различных темпах сУпражнениями в движении.Выполнение бега в различном темпе.Демонстрация техники подсчета ЧСС.Выполнение специальных беговых упражнений.Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.Выполнение подсчета ЧСС | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально -беговыеупражнения(3-4вида).Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителяОпределяют место измерения пульса.Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение).Подсчитывают ЧСС с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).Выполняют бег в различных темпах . Выполняют комплекс специально-беговыеупражнения(5-6видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС,определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.Выполняют кроссовый бег до 150м(девочки),на дистанцию 300 м (мальчики)Выполняют подсчет ЧСС |
| **Спортивные игры–10часов** |
| 9 | Инструктаж по технике | 29.09 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивные | Отвечают на вопросы попрослушанному материалу с | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | безопасности на занятиях спортивнымииграми.Значение иосновные правила закаливания |  | игры.Беседа об основных средствах и правилах закаливанияорганизма.Передвижение, исполнение команд, в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой.Подвижная игра на внимание | опорой на визуальный план ,(с использованием системы игровых, сенсорныхпоощрений. Выполняют построение с помощью педагога.Отвечают на вопросыодносложно. Передвигаются в колонне бегом вчередовании с ходьбой по указанию учителя.Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.Выполняют правила игры |
| 10 | Перемещение на площадке в пионерболе ,приём и передача мяча двумя руками у стены и в парах | 5.10 | Выполнение основныхперемещений ,на площадке в пионерболе.Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение | Выполняют основныеперемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образецвыполнения учащимися из 2 группы.Выполняют упражнения наРазвитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). | Выполняют основныеперемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняютигровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют перемещения на площадке с помощьюпедагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнёром) |  |
| 11 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками послеподачи | 6.10 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей руки пальцев.Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощьюпедагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя. | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. ВыполняютПеремещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения |
| 12 | Техника подачи мяча в пионерболе | 12.10 | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.Выполнение подачи мяча в игре | Выполняют перемещения на площадке с помощьюПедагога .Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) | Выполняют перемещения на площадке с помощьюпедагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре.Осваивают и используютИгровые умения(подача мяча в пионерболе).Выполняют и используют игровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 13 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.Учебная игра | 13.10 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.Выполнение способоврозыгрышей мяча на три паса в пионерболе.Выполнение игровых действий | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощьюпедагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. ВыполняютПеремещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.Выполняют и используют игровые умения |
| 14 | Баскетбол. Упрощенные правила игры вбаскетбол; права и обязанностиигроков,предупреждение травматизма. | 19.10 | Беседа о санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.Освоение простейших правил в баскетболе.Подвижная игра на броски и | Отвечают на вопросы попрослушанному материалу ,с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорныхпоощрений.Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.Осваивают правила игры |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Передачи мяча. | инструкции учителя |  |
| 15 | Стойкабаскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 20.10 | Демонстрация стойкибаскетболиста .Освоение стойки баскетболиста.Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагомНа встречу друг другу.Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующимведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Осваивают стойкубаскетболиста 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 впарах на месте(на основеобразца учителя).Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образецвыполнения учащимися из более сильной группы | Осваивают стойкубаскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |
| 16 | Ведение мяча с обводкойпрепятствий | 26.10 | Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техникиведения мяча. Выполнение передвижений без мяча,Остановку шагом.Выполнение ведения мяча с обводкой, в условных | Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем, ориентируюсь на образецВыполнение учащимися 2 группы. Выполняютпередвижение без мяча, остановку шагом.Выполняют ведение мяча с | Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.Выполняют ведение мяча с обводкой условных противниковВыполняют передачу мяча |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | противников.Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах спродвижением вперед | Двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |
| 17 | Бросок мяча по корзине с низуДвумя руками и от груди с места.Эстафеты с элементами баскетбола | 27.10 | Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.Освоение техники броска мяча по корзине ,различнымиспособами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрированиеэлементов техники баскетбола.Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках ,в движении. | Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образецВыполнение учащимися более сильной группы | Осваивают технику броскаМяча 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 с низу и от груди с места после инструкции учителя. |
| 18 | Комбинации из основныхэлементов техники перемещений ,ивладении мячом.Учебная игра по упрощённым | 9.11 | Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.Выполняют ведение мяча , передачу ,с последующим броском в кольцо. | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | правилам |  | Учебная игра по упрощенным правилам |  |  |
| **Гимнастика-14часов** |
| 19 | ТехникаБезопасности иПравила поведения на занятиях по гимнастике.Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 10.11 | Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой.Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнениеупражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте вравномерном темпе | Выполняют строевыедействия под щадящий счёт.Выполняют сочетание ходьбы и бега ,в колонне ориентируясь на образецвыполнения учащимися более сильной группы.Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают ,через скакалку на месте вравномерном темпе на двух ногах произвольнымспособом | Выполняют строевые действия.Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 20 | Значение утренней гимнастики | 16.11 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. | Выполняют простые виды построений, осваивают надоступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).Выполняют ходьбу с изменением скорости. | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну ,осваивают действия в шеренге и колонне.Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.Подвижная игра с бегом | Выполняют практические задания с заданнымпараметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Задания с заданнымпараметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр послеинструкции и показа учителя |
| 21 | Упражнения на укрепление мышцтуловища, рук и ног | 17.11 | 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 дифференцированнойпомощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |
| 22 | Упражнения с сопротивлением | 23.11 | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различнымидвижениями рук ,с хлопками под ногой, повороты наносках, прыжки с продвижением вперед(наполу),комплекс упражнений | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различнымидвижениями рук ,с хлопками под ногой, повороты наносках, прыжки с продвижением вперед (наполу), комплекс упражнений с |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | с сопротивлением(3-5 упражнений) | сопротивлением |
| 23 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 24.11 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом».Выполнение упражнений со сложенной скакалкой вразличных исходныхположениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу«змейкой», «противоходом».Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу«змейкой», «противоходом».Выполняют комплексупражнений со скакалкой.Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 24 | Повороты направо, налево, кругом(переступанием). Упражнения на равновесие | 30.11 | Ориентирование впространстве, сохранениеравновесия при движении по скамейке.Выполнение перестроений на месте.Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевыедействия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениямирук .Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия .ВыполняютПерестроение из колонны по одному в колонну по два ,потри на месте. Выполняютходьбу по гимнастической скамейке ,с различнымиположениями рук . Прыгают через скакалку на месте ,вравномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 25 | Лазание погимнастической стенке вверх-вниз | 1.12 | Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.Выполняют упражнения в | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.Выполняют упражнения в |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | разноименным способом, с одновременнойперестановкой руки и ноги |  | Выполняют лазание по гимнастической стенкеРазными способами :ставя ноги на каждую рейку или через одну.Коррекционная играВыполнение корригирующих упражнений на дыхание.Выполняют лазание по гимнастической стенкеРазными способами :ставя ноги на каждую рейку или через одну.Коррекционная игра | Лазание на меньшую высоту.Участвуют в игре по инструкции учителяВыполняют корригирующих упражнений на дыхание.Выполняют упражнения вЛазание на меньшую высоту.Участвуют в игре по инструкции учителя | лазание.Играют в подвижную игру после инструкции учителяВыполняют корригирующих упражнений на дыхание.Выполняют упражнения в лазание.Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, содновременнойперестановкой руки и ноги | 7.12 |
| 27 | Расхождениевдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 8.12 | Выполнение упражнений ,сохраняя равновесие привыполнении упражнения ,на гимнастической скамейке | Выполняют упражнения на равновесие послене однократного показа по прямому указанию учителя.Участвуют в игровых заданиях (в паре) | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют всоревновательной деятельности |
| 28 | РасхождениеВдвоем поворотомпри встрече на гимнастической | 14.12 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | скамейке |  |  |  |  |
| 29 | Упражнения с гимнастическими палками | 15.12 | 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 формированияПравильной осанки | 21.12 | Переноска 2-3 набивных мячей весом до 5-6 кг.Переноска гимнастического коня и козла, матов нарасстояние 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 икозла ,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 нарасстояниедо15м |
| 31 | Упражнения со скакалками | 22.12 | 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 прыжковыеУпражнения после инструкции |
| 32 | Упражнения дляразвития | 28.1 | Выполнение построения вКолонну по два, соблюдая | Выполняют построение вКолонну по два, соблюдая | Выполняют построение вКолонну по два, соблюдая |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | пространственно- временнойдифференцировки и точности движений | 2 | Заданное расстояние.Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние спредварительной отметки.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений | Заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданноерасстояние безпредварительной отметки.Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой |
| **Лыжная подготовка–16часов** |
| 33 | ТехникаБезопасности иправила поведения на уроках лыжной подготовкой | 29.12 | 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 лыжнойподготовки, информацию о предупреждении травм иобморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе иотвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.Готовятся к занятию,Выбирают лыжи и палки по | Отвечают на вопросы по ТБ науроках лыжной подготовки, информацию опредупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки),участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.Готовятся к занятию,Выбирают лыжи и палки |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | инструкции учителя |  |
| 34 | Совершенствование техникивыполнения скользящего шага без палок и спалками | 11.01 | 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 учителяПередвигаются на лыжах скользящим шагом | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом |
| 35 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 12.01 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.Одевание лыжного инвентаря.Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.Осваивают выполнениепопеременного ,двухшажного хода (по возможности)после | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный .двухшажный ход после инструкции ипоказа учителя |
| 36 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 18.01 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | инструкции инеоднократного показа учителя ( принеобходимости : пошаговая инструкция учителя, по операционный контроль выполнения действий) |  |
| 37 | Одновременный бесшажный ход | 19.01 | Освоение способаПередвижения одновременного бесшажного хода на лыжах.Демонстрация техникиОдновременного бесшажного хода. ВыполнениеПередвижения одновременным бесшажным ходом | Смотрят показ с объяснением техники одновременногобесшажного хода .Осваивают технику передвиженияОдновременного бесшажного хода (по возможности).Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности | Смотрят показ с объяснение техники одновременногобесшажного хода. Осваивают технику передвиженияОдновременного бесшажного хода.Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности |
| 38 | Одновременный бесшажный ход | 25.01 |
| 39 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техникибезопасности | 26.01 | Совершенствование способа подъема на лыжах.Выполнение сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке.Выполнение техники подъема«лесенкой» | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученнымиспособами по возможности.Выполняют подъем«лесенкой» по возможности | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученнымиспособами.Выполняют подъем«лесенкой» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 | Поворот махом на месте | 1.02 | Освоение способа поворота на лыжах махом.Демонстрация техники поворота махом на месте.Выполнение поворота махом на лыжах.Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжахпосле инструкции и неоднократного показа учителя.Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах.Выполняют поворот махом на месте на лыжах.Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 41 | Поворот махом ,наместе | 2.02 |
|  |  |  |  | Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности |  |
| 42 | Одновременный двухшажный ход | 8.02 | Освоение способаПередвижения одновременного двухшажного хода на лыжах.Демонстрация техникиОдновременного двухшажного хода. Выполнениепередвижения одновременным двухшажным ходом | Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода.Осваивают технику передвиженияодновременного двухшажного хода (по возможности).Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности | Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения,одновременного двухшажного хода.Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности |
| 43 | Одновременный двухшажный ход | 9.02 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44 | ПоворотыПереступанием в движении | 15.02 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.Переход на учебную лыжню в колонне по одному.Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи,наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.Выполняют повороты на лыжах на месте | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении. |
| 45 | Обучениеправильному падению при прохождении спусков | 16.02 | Выполнение способа торможения на лыжах.Освоение техники падения на бок | Осваивают комбинированное торможение лыжами ипалками (по возможности). Смотрят показ ,и объяснение технике правильногопадения ,при прохождении спусков.Выполняют спуски в средней стойке | Выполняют комбинированное торможение лыжами ипалками. Выполняют подъем«лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |
| 46 | Прохождение налыжах за урок до1 | 22.02 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени от 0,5до 0,8 | Проходят дистанцию без учета времени 1 км |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | км |  |  | км. по возможности |  |
| 47 | прохождение налыжах за урокдо1 км | 29.02 |
| 48 | Игры на лыжах:«Пятнашкипростые», «Самый меткий» | 1.03 | Совершенствование техники передвижения без палок,Развитие ловкости в играх на лыжах | Играют в игры на лыжах(по возможности) | Играют в игры на лыжах |
| **Спортивные игры-8 часов** |
| 49 | Инструктаж по техникебезопасности ,на занятиях спортивнымииграми.Значение иОсновные правила закаливания.Правила игры вволейбол, наказания занарушение игры и судейство. | 7.03 | Беседа по технике безопасности ,на занятиях спортивнымииграми.Беседа об основных средствах и правилах закаливанияорганизма.Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол,правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.Выполнение упражнений на развитие мышц кистей руки | Отвечают на вопросы ,попрослушанному материалу, с опорой на визуальный план ,(с использованием системы игровых, сенсорныхпоощрений).Осваивают простейшиеПравила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. С неоднократнымповторением названий учителем.Выполняют упражнения на | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.Осваивают простейшиеПравила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | пальцев. | Развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) |  |
| 50 | Стойкаволейболиста.Перемещения наплощадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 14.03 | Ознакомление с основными стойками волейболиста.Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мячаСверху , снизу.Выполнение упражнений на развитие мышц кистей руки пальцев.Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Осваивают основные стойки волейболиста, посленеоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойкиучащихся из 2 гр. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей руки пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощьюпедагога. Осваивают и используют игровые умения ,(взаимодействие спартнером) | Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняютупражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения |
| 51 | Нижняя прямая подача | 15.03 | Определение способов подачи мяча в волейболе.Освоение техники нижней прямой подачи.Освоение стойки вовремявыполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники | Смотрят показ сОбъяснением техникеПравильного выполнения нижней прямой подачи.Определяют способы подачи мяча в волейболе.Осваивают техники нижней прямой подачи по | Смотрят показ с объяснением технике, правильноговыполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Нижней прямой подачи.Выполнение нижней прямой подачи | Инструкции учителя.Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по инструкции и показу учителя.Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь наобразец выполненияучащимися из 2 группы | Выполняют стойку во время нижней прямой подачи .Выполнение нижней подачи мяча. |
| 52 | Прыжки с места ,с шага в высоту, и длину (2-3 сериипрыжков по 5-10 прыжков за урок).Учебная игра в волейбол | 21.03 | Сочетание работ рук ,ног в прыжках у сетки.Закрепление правил перехода по площадке.Выполнение игровых действий ,соблюдая правила игры | Прыгают вверх с места ,и с шага, у сетки (1-2 сериипрыжков по 5-5прыжков за урок.Выполняют переход поплощадке, играют в учебную игру ( по возможности) | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.Выполняют переход поплощадке, играют в учебную игру |
| 53 | Настольный теннис.Правиласоревнований. | 22.03 | Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил.Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.Ознакомление с основной | Отвечают на вопросы попрослушанному материалу, с опорой на визуальный план ,(с использованием системы игровых, поощрений.Осваивают простейшие | Отвечают на вопросы попрослушанному материалу с опорой на визуальный план(с использованием системыигровых ,сенсорных поощрений.Осваивают простейшие |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | стойкой теннисиста.Выполнение упражнений на развитие мышц кистей руки пальцев.Выполнение упражнений в отбивание мяча ракеткой. | Правила игры в настольный теннис, запоминаютНазвания наказаний при нарушении игры, сНеоднократным повторением названий учителем.Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняютупражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).Выполняют отбивания мяча ракеткой по возможности. | правила игры в настольный теннис ,запоминают названия наказаний при нарушении игры.Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняютупражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют набивание мяча ракеткой с соблюдением основной стойки. |
| 54 | Техника отбивания мяча то одной, то другой сторонойракетки | 4.04 | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки,передвижение, выполнение ударов со стандартныхположений | Выполняют прием ипередачу мяча теннисной ракеткой по возможности.ДифференцируютРазновидности ударов(по возможности) | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.ДифференцируютРазновидности ударов |
| 55 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 5.04 | Определение названия подачи.Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).ДифференцируютРазновидности подач(по | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируютразновидности подач |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | возможности) |  |
|  | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него |  | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают стойку теннисиста | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |
| 56 | ПравилаСоревнований по настольному теннису.Учебная игра в настольный теннис | 11.04 | Ознакомление с правиламиСоревнований по настольному теннису. Одиночная играКонцентрирование внимания во время игры. | РассматриваютВидеоматериал по теме.«Правила соревнований по настольному теннису» сПомощью учителя.Играют в одиночные игры( по возможности) | Рассматривают видео материал по теме «ПравилаСоревнований по настольному теннису». Играют водиночные игры |
| **Легкая атлетика –12 часов** |
| 57 | Бег ,на короткую дистанцию | 12.04 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.Выполнение перепрыгивания через набивные мячиВыполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.Выполнение метания мяча в | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).Выполняют бег с высокого старта ,стартовый разбега и старта из различныхИсходных положений.Выполняют метание мяча в | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60м)с правильной передачей эстафетной палочки.Выполняют перепрыгивания через набивные мячи(расстояние80-100см,длина5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовыйРазбега и старта из различных |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | пол на дальность отскока | пол на дальность отскока | исходных положений.Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (300м) | 18.04 | Выполнение ходьбы на отрезкахот100до200м.Выполнение бега на среднюю дистанцию.Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходя тотрезкиот100до 200 м. ВыполняютКроссовый бег на дистанцию 200м.Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200м.Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.Выполняют метание малого мяча на дальность с 3шагов разбега (коридор 10м) |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 19.04 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.Выполнение упражнений вПодборе разбега для прыжков в длину.Выполнение метания наДальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м. с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.Выполняют метание надальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м .с ускорением на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.Выполняют метание наДальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 25.04 |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3кг с места надальность | 26.04 | Выполнение упражнений вПодборе разбега для прыжков в длину.Толкание набивного мяча на | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мячавесом до2кг. | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | дальность | Толкают набивной мяч меньшее количество раз | мячавесомдо2 кг.Толкают набивной мяч весом до 3 кг |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2.05 | Выполнение бега на дистанции 30м (3-6раза) за урок, на60м– 3 раза.Выполнение упражнений вподборе разбега для прыжков в длину.Метание теннисного мяча ,надальность ,с полного разбега по коридору 10 м | Выполнение бега на дистанции30м(2-3раза)за урок, на 40м – 1 раз.Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполнение бега на дистанции40м(3-6раза)за урок, на 30м – 3 раза.Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча надальность с полного разбега( коридор 10 м) |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 3.05 |
| 64 | Ходьба на скорость до 5 мин. вРазличном темпе с изменением шага | 16.05 | Ходьба на скорость до5мин.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 надальность с места(коридор 10 м) | Идут на скорость до5мин.в различном темпе сИзменением шага. Выполняют метание малого мяча наДальность с места (коридор10 м) |
| 65 | Ходьба на скорость до 5 мин. вразличном темпе с изменением шага | 17.05 |
| 66 | Эстафета 4\*30м | 23.05 | Выполнение специально- беговых упражнений. | Демонстрируют выполнение специально- беговыхупражнений. Выполняют | Выполняют специально- беговые упражнения. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 | Эстафета 4\*30м | 24.05 | Освоение техники передачи эстафетной палочки.Выполнение эстафетного бега | Эстафетный бег с этапам до 30 м. | Пробегают эстафету(4\* 30 м) |