министерство просвещения российской федерации

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

МУ "Отдел образования Администрация Мясниковского района" МБОУ СОШ №3

PACCMOTPEHO

Руководитель ШМО

Мовсесян Р.Л.

Протокол №1 от «28» августа 2023 г. СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС

Тухикян О.Г

Протокол №1 от «29» августа 2023 г. **УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Бугаян С.А

Приказ № 255 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «Адаптивная физкультура»

вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями) 5-6,8-9 класс

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с индивидуальными учебными планами рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-6 и 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю). В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

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

Задачи обучения:

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

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

5 класс

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
 - формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу,ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во времябега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
 - формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
 - совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
 - совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
 - формирование мотивации к здоровому образу жизни;
 - совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
 - формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
 - формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
 - совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
 - совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
 - формирование мотивации к здоровому образу жизни;
 - совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

8 класс

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
 - формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;
 - формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
 - совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
 - совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под

препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

9 класс

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевыхкоманд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
 - совершенствование техники легко атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения спредметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
 - совершенствование умений передвигаться на лыжах изученнымиспособами;
 - совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
 - формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

5 класс

Личностные результаты:

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

6 класс

Личностные результаты:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление
 доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи,
 проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

8 -9 класс

Личностные результаты:

- 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 иневербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда намир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

5 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепленияздоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры иосознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевыекоманды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
 - Достаточный уровень:
- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжнойподготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
 - самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильнойосанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
 - знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания;

выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
 - знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры,понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
 - знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

<u>6 класс</u>

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
 - уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
 - выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
 - знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
 - знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепленияздоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры иосознанно их применять;
 - иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжнойподготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
 - самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильнойосанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
 - участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
 - знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры,понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
 - знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

<u>9 класс</u>

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); комплексовупражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие иразвитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (подруководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь взависимости 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 (длинаи масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применятьих в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации изчисла 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 помощи 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 иСпециальной 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 настадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

<u>5 класс</u>

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

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

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

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

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

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Итого:

68

No Название раздела Количество часов 1 Знания о физической культуре В процессе обучения Гимнастика 14 3 20 Легкая атлетика 4 Лыжная подготовка 16 18 5 Спортивные игры

Содержание разделов

6 класс

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

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

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

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

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

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе
		обучения

2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры	18
	Итого:	68

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

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

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

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

Содержание	разделов
------------	----------

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

9 класс

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

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

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

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

Содержание разделов

$N_{\underline{0}}$	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессеобучения
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры	18
	Итого:	68

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<u> 5 класс</u>

No				Дифференциация в	видов деятельности			
0 12	Тема предмета	Кол-во	ое содержани е	Минимальный уровень	Достаточный уровень			
	Легкая атлетика – 8 часов							
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	Беседа по технике безопасностина занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега вравномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.1 Выполняют бег	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью			
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя			

3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин
			дыхание	мин	
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу.	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплексобщеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30м -2-3 раза. Выполняют

			Выполнение старта и финиша.	учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»	стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища	Рассматривают нагляднодемонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя	Рассматривают наглядно- демонстрационные материалыпо теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча изразличных исходных положений
7	Техника бега с низкого старта	1	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Выполнение специальных беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м	Выполняют ходьбу в колоннепо одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкогостарта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м

8	Бег на средние дистанции (150 м)	1	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Демонстрация техники подсчета ЧСС.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида).	Выполняют ходьбу в колоннепо одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые
			Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.	Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса.	упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту.
			Выполнение подсчета ЧСС	Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя	Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики) Выполняют подсчет ЧСС
			Спортивные	игры – 10 часов	
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренгеи колонне. Выполняют правила игры

				Участвуют в подвижной игре	
				по инструкции учителя	
10	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	по инструкции учителя Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на	Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения
				площадке с помощью педагога. Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером)	
11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. 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 помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения
12	Техника подачи мяча в пионерболе	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют

				используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)	игровые умения (подача мячав пионерболе). Выполняют и используют игровые умения
13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра	1	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 способов розыгрышей 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 помощью педагога. 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. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Выполняют и используют игровые умения
14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.		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 передачи мяча.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры
15	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с	1	Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоения Освоение передачи мяча двумя	Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя. Выполняют остановки по	Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют

	продвижением		руками от груди с шагом	сигналу учителя, выполняют	повороты на месте с мячом в
	вперед		навстречу друг другу.	повороты на месте с мячом в	руках, передают и ловят мяч
	1 ''		Осваивание ловлю мяча двумя	руках, передают и ловят мяч	двумя руками от груди в парах(на
			руками с последующим	двумя руками от груди в	основе образца учителя).
			ведением и остановкой.	парах на месте (на основе	Ведут мяч одной рукой на месте и
			Выполнение ведения мяча на	образца учителя). Ведут мяч	в движении шагом поинструкции
			месте и в движении	одной рукой на месте и в	учителя
				движении шагом, после	
				инструкции учителя,	
				ориентируясь на образец	
				выполнения обучающимися	
				из более сильной группы	
16	Ведение мяча с	1	Демонстрация техники ведения	Осваивают технику ведения	Осваивают технику ведения мяча
	обводкой		мяча. Освоение техники	мяча после неоднократного	после показа учителя. Выполняют
	препятствий		ведения мяча. Выполнение	показа учителем и	передвижение безмяча, остановку
			передвижений без мяча,	ориентируюсь на образец	шагом.
			остановку шагом.	выполнение обучающимися	Выполняют ведение мяча с
			Выполнение ведения мяча с	2 группы. Выполняют	обводкой условных противников
			обводкой условных	передвижение без мяча,	Выполняют передачу мяча
			противников.	остановку шагом.	двумя руками от груди в парахс
			Выполнение передачи мяча	Выполняют ведение мяча с	продвижением вперед
			двумя руками от груди в парах	обводкой условных	
			с продвижением вперед	противников. Выполняют	
				передачу мяча двумя руками	
				от груди в парах с	
				продвижением вперед	
17	Бросок мяча по	1	Демонстрация техники броска	Осваивают технику броска	Осваивают технику броска
	корзине с низу		мяча по корзине двумя руками	мяча по корзине двумя	мяча по корзине двумя рукамиснизу
	двумя руками и от		снизу и от груди с места.	руками снизу и от груди с	и от груди с места.
	груди с места.		Освоение техники броска мяча	места. Выполняют передачи	Выполняют передачи мяча
	Эстафеты с		по корзине различными	мяча с продвижением вперед	двумя и одной рукой в парах,
			способами. Выполнение	двумя руками. Бросают мяч в	тройках, с продвижением

	элементами		бросков по корзине двумя	корзину двумя руками снизу	вперед и бросают мяч в корзину	
	баскетбола		1		1 1	
	баскетобла		руками снизу и от груди с	от груди с места после	двумя руками снизу иот груди с	
			места, демонстрирование	инструкции учителя и	места после инструкции учителя	
			элементов техники баскетбола.	ориентируюсь на образец		
			Выполнение передачи мяча	выполнение обучающимися		
			двумя и одной рукой в парах,	более сильной группы		
			тройках в движении.			
18	Комбинации из	1	Осваивают упражнений с	Выполняют упражнения с	Выполняют упражнения с	
	основных		набивными мячами: броски	набивными мячами. Ведут,	набивными мячами. Ведут,	
	элементов техники		мяча с близкого расстояния, с	бросают, подбирают мяч в	бросают, подбирают мяч в	
	перемещений и		разных позиций и расстояния.	процессе учебной игры	процессе учебной игры	
	владении мячом.		Выполняют ведение мяча с			
	Учебная игра по		передачей, с последующим			
	упрощенным		броском в кольцо.			
	правилам		Учебная игра по упрощенным			
			правилам			
			Гимнасти	ка - 14 часов		
19	Техника	1	Беседа по ТБ на занятиях	Выполняют строевые	Выполняют строевые	
	безопасности и		гимнастикой.	действия под щадящий счёт.	действия.	
	правила поведения		Выполнение строевых действий	Выполняют сочетание	Выполняют сочетание ходьбыи	
	на занятиях по		согласно расчету и команде.	ходьбы и бега в колонне	бега в колонне. Выполняют	
	гимнастике.		Выполнение перестроения из	ориентируясь на образец	упражнения со скакалкой.	
	Перестроение из		колонны по одному в колонну	выполнения обучающимися	Прыгают через скакалку на месте в	
	колонны по одному		по два и по три на месте.	более сильной группы.	равномерном темпе надвух, одной	
	в колонну по два на		Выполнение упражнения	Выполняют упражнения со	ноге произвольным способом	
	месте.		сочетание ходьбы и бега в	скакалкой. Прыгают через	_	
			колонне. Выполнение	скакалку на месте в		
			упражнений со скакалкой.	равномерном темпе на двух		
			Выполнение прыжков через	ногах произвольным		
			скакалку на месте в	способом		
			равномерном темпе			

20	Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действияв шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при	действий Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными
			движении на скамейке	движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с	движениями рук, с хлопкамипод ногой, повороты на носках, прыжки с

				продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе надвух, одной ноге произвольным способом
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, потри на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгаютчерез скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
25	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игрупосле инструкции учителя

	перестановкой руки		на каждую рейку или через		
	и ноги		одну.		
26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	Коррекционная игра Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игрупосле инструкции учителя
27	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1		заданиях (в паре)	
29	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1-2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня вширину с помощью учителя.

			расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув	гимнастического коня и козла, маты на расстояние до	Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.
			ноги через козла, коня в	10 м	Переносят гимнастическогоконя
			ширину		и козла, маты на расстояние до
					15 м
31	Упражнения со	1	Выполнение упражнений со	Выполняют упражнения со	Выполняют упражнения со
	скакалками		скакалкой.	скакалкой после обучающей	скакалкой по показу и
			Выполнение прыжковых	помощи учителя. Выполняют	инструкции учителя.
			упражнений с точностью	прыжковые упражнения под	Выполняют прыжковые
			прыжка	контролем учителя	упражнения после инструкции
32	Упражнения для	1	Выполнение построения в	Выполняют построение в	Выполняют построение в
	развития		колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая
	пространственно-		заданное расстояние.	заданное расстояние (по	заданное расстояние. Прыгаютв
	временной		Выполнение прыжка в длину с	ориентирам). Прыгают в	длину с места на заданное
	дифференцировки и		места на заданное расстояние	длину с места на заданное	расстояние без
	точности движений		без предварительной отметки.	расстояние с	предварительной отметки.
			Передача набивного мяча сидя,	предварительной отметки.	Передают набивной мяч сидя, стоя
			стоя из одной руки в другую	Передают набивной мяч	из одной руки в другую над
			над головой	сидя, стоя из одной руки в	головой
				другую над головой меньшее	
				количество повторений	
				товка – 16 часов	
33	Техника	1	Беседа о правилах обращения с	Отвечают на вопросы по ТБ	Отвечают на вопросы по
	безопасности и		лыжным инвентарем и техники	на уроках лыжной	прослушанному по ТБ на уроках
	правила поведения		безопасности на занятиях	подготовки, информацию о	лыжной подготовки,информацию
	на уроках лыжной		лыжной подготовкой.	предупреждении травм и	0
	подготовкой		Выполнение упражнения в	обморожений с опорой на	предупреждении травм и
			подготовке к занятию, подбор	наглядность (презентации,	обморожений с опорой на
			лыжного инвентаря	картинки, карточки),	наглядность (презентации,
				участвуют в беседе и	картинки, карточки), участвуют в
				отвечают на вопросы	беседе и отвечаютна вопросы
					учителя.

	T I			v	Г
				учителя с опорой на	Готовятся к занятию,
				визуальный план.	выбирают лыжи и палки
				Готовятся к занятию,	
				выбирают лыжи и палки по	
				инструкции учителя	
34	Совершенствование	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с	Выполняют построение с
	техники		лыжами у ноги.	лыжами.	лыжами.
	выполнения		Повторение безопасного	Передвигаются в колонне по	Передвигаются в колонне по
	скользящего шага		способа переноски лыж при	одному с лыжами на плече и	одному с лыжами на плече ипод
	без палок и с		движении в колонне.	под рукой, соблюдая	рукой, соблюдая
	палками		Одевание лыжного инвентаря.	дистанцию по сигналу	дистанцию по сигналу учителя.
			Передвижение на лыжах	учителя.	Одевают лыжный инвентарь.
			свободным, накатистым шагом	Одевают лыжный инвентарь	Передвигаются полыжне
			без палок и с палками	с помощью учителя	скользящим шагом
				передвигаются на лыжах	
				скользящим шагом	
35	Прохождение	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с	Выполняют построение с
	отрезков на время		лыжами у ноги.	лыжами.	лыжами.
	от 200 до 300 м		Повторение безопасного	Передвигаются в колонне по	Передвигаются в колонне по
			способа переноски лыж при	одному с лыжами на плече и	одному с лыжами на плече ипод
			движении в колонне.	под рукой, соблюдая	рукой, соблюдая
			Одевание лыжного инвентаря.	дистанцию по сигналу	дистанцию по сигналу учителя.
			Прохождение на лыжах	учителя.	Одевают лыжный инвентарь.
			отрезков на скорость	Одевают лыжный инвентарь	Выполняют попеременный
				с помощью учителя.	двухшажныйход после
				Осваивают выполнение	инструкции и показа учителя
36	Прохождение	1	1	попеременного двухшажного	
	отрезков на время			хода (по возможности) после	
	от 200 до 300 м			инструкции и	
				неоднократного показа	
				учителя (при	
				необходимости: пошаговая	

37 38	Одновременный бесшажный ход Одновременный бесшажный ход	1	Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом	инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажногохода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности
39	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	Совершенствование способа подъема на лыжах. Выполнение сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой»	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем «лесенкой» по возможности	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами. Выполняют подъем «лесенкой»
40	Поворот махом на месте	1	Освоение способа поворота на лыжах махом. Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах.	Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя.	Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах. Выполняют поворот махом наместе на лыжах. Выполняют передвижение на
41	Поворот махом на месте	1	Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.	лыжах изученными ходами

				Выполняют передвижения	
				скользящим шагом по лыжне	
				с палками по возможности	
42	Одновременный	1	Освоение способа	Смотрят показ с объяснение	Смотрят показ с объяснение
12	двухшажный ход	1	передвижения одновременного	техники одновременного	техники одновременного
	двухшажный ход		двухшажного хода на лыжах.	двухшажного хода.	двухшажного хода. Осваивают
			Демонстрация техники	Осваивают технику	технику передвижения
43		1	одновременного двухшажного	передвижения	одновременного двухшажногохода.
43		1	хода. Выполнение	*	Выполняют передвижение
				одновременного	1
			передвижения одновременным	двухшажного хода (по	одновременным двухшажным
			двухшажным ходом	возможности).	ходом по возможности
				Выполняют передвижение	
				одновременным	
				двухшажным ходом по	
				возможности	
44	Повороты	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с	Выполняют построение с
	переступанием в		лыжами у ноги.	лыжами.	лыжами.
	движении		Переход на учебную лыжню в	Передвигаются в колонне по	Передвигаются в колонне по
			колонне по одному.	одному с лыжами на плече и	одному с лыжами на плече ипод
			Передвижение по учебному	под рукой, соблюдая	рукой, соблюдая
			кругу ступающим и	дистанцию по сигналу	дистанцию по сигналу учителя.
			скользящим шагом.	учителя.	Одевают лыжныйинвентарь.
			Выполнение упражнения,	Одевают лыжный инвентарь	Выполняют поворот
			демонстрирую уверенное	с помощью учителя.	переступанием в движении.
			отрывание от снега лыжи,	Выполняют повороты на	, ,
			наклон в сторону поворота и	лыжах на месте	
			вперед, сильно отталкиваясь от		
			лыжи		
45	Обучение	1	Выполнение способа	Осваивают комбинированное	Выполняют комбинированное
	правильному	1	торможения на лыжах.	торможение лыжами и	торможение лыжами и палками.
	падению при		Освоение техники падения на	палками (по возможности).	Выполняют подъем
	падонию при		бок	Смотрят показ с объяснение	«лесенкой», «ёлочкой»,
			UUK	Смотрят показ с объяснение	WILCOURDHIN, WOILUMKUHIN,

	прохождении			технике правильного	имитируют и тренируют
	спусков			падения при прохождении	падение при прохождении
				спусков.	спусков.
				Выполняют спуски в средней	,
				стойке	
46	Прохождение на	1	Прохождение дистанции на	Проходят дистанцию без	Проходят дистанцию без учета
	лыжах за урок до 1	_	лыжах за урок	учета времени от 0,5 до 0,8	времени 1 км
	KM		7F	км по возможности	-F
47	Прохождение на	1			
	лыжах за урок до 1	_			
	KM				
48	Игры на лыжах:	1	Совершенствование техники	Играют в игры на лыжах(по	Играют в игры на лыжах
	«Пятнашки		передвижения без палок,	возможности)	
	простые», «Самый		развитие ловкости в играх на	,	
	меткий»		лыжах		
	•		Спортивные	игры- 8 часов	
49	Инструктаж по	1	Беседа по технике безопасности	Отвечают на вопросы по	Отвечают на вопросы по
	технике		на занятиях спортивными	прослушанному материалу с	прослушанному материалу.
	безопасности на		играми.	опорой на визуальный план	Осваивают простейшие
	занятиях		Беседа об основных средствах и	(с использованием системы	правила игры в волейболе,
	спортивными		правилах закаливания	игровых, сенсорных	запоминают названия
	играми.		организма.	поощрений).	наказаний при нарушении
	Значение и		Ознакомление с простейшими	Осваивают простейшие	игры.
	основные правила		правилами игры волейбол,	правила игры в волейболе,	Выполняют упражнения на
	закаливания.		правилами судейства,	запоминают названия	развитие мышц кистей рук и
	Правила игры в		наказаниями при нарушениях	наказаний при нарушении	пальцев
	волейбол, наказания		правил игры.	игры, с неоднократным	
	наказаний за		Выполнение упражнений на	повторением названий	
	нарушение игры и		развитие мышц кистей рук и	учителем.	
	судейство.		пальцев.	Выполняют упражнения на	
				развитие мышц кистей рук и	
				пальцев (по возможности)	

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

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

54	Техника отбивания	1	Жонглирование теннисным	Выполняют прием и	Выполняют прием и передачу			
) -	мяча то одной, то	1	мячом, выполнение отбивания	передачу мяча теннисной	мяча теннисной ракеткой.			
	1	1						
	другой стороной	1	мяча стороной ракетки,	ракеткой по возможности.	Дифференцируют			
	ракетки	1	передвижение, выполнение	Дифференцируют	разновидности ударов			
		I	ударов со стандартных	разновидности ударов (по				
			положений	возможности)				
55	Правильная стойка	1	Определение названия подачи.	Выполняют правильную	Выполняют правильную стойку			
	теннисиста, техника	1	Выполнение подачи мяча,	стойку теннисиста и подачу	теннисиста и подачумяча.			
	короткой и длинной	1	принимая правильное исходное	мяча (по возможности).	Дифференцируют			
	подачи мяча	1	положение	Дифференцируют	разновидности подач			
		1		разновидности подач(по				
		I		возможности)				
	Техника отбивания	1	Повторение техники отбивания	Выполняют отбивание мяча (Выполняют отбивание мяча.			
	мяча над столом, за	1	мяча. Выполнение правильной	по возможности).Осваивают	Принимают правильную стойку			
	ним и дальше от	1	стойки теннисиста	стойку теннисиста	теннисиста			
	него	1		-				
56	Правила	1	Ознакомление с правилами	Рассматривают	Рассматривают видеоматериалпо			
	соревнований по	1	соревнований по настольному	видеоматериал по теме.	теме «Правила соревнований по			
	настольному	I	теннису. Одиночная игра	«Правила соревнований по	настольному теннису». Играют в			
	теннису.	1	Концентрирование внимания во	настольному теннису» с	одиночные игры			
	Учебная игра в	1	время игры.	помощью учителя.				
	настольный теннис	1		Играют в одиночные игры(
		I		по возможности)				
	Легкая атлетика – 12 часов							
-			легкая атлег	uka = 12 yacub				
57	Бег на короткую	1	Выполнение ходьбы группами	Выполняют ходьбу группами	Выполняют эстафетный бег (по			
57	Бег на короткую дистанцию	1			кругу 60 м) с правильной			
57		1	Выполнение ходьбы группами	Выполняют ходьбу группами	1			
57		1	Выполнение ходьбы группами наперегонки.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют	кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через			
57		1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через	кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.			
57		1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние	кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через			
57		1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).	кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-			

Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока Выполняют метание мяча в пол жений. Выполняют метание мяча в положений. Выполняют метание мяча впол на дальность отскока Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) Выполнение бега бо м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) Выполнение бега бо м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на длину с полного разбега. Выполняют метание на длину с полного разбега. Выполняют метание на длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через дальность из-за головы через
Выполняют метание мяча в положений. Выполняют метание мяча в положений. Выполняют метание мяча в положений. Выполняют метание мяча впол на дальность отскока Троходят отрезки от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) Торыжок в длину с полного разбега Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовыйбег на дистанцию дистанцию дистанцию зоим. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) Торыжок в длину с полного разбега подборе разбега для прыжков в подборе разбега для прыжков в в полняют метание на выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)
Бег на среднюю дистанцию (300 м) Торезках от 100 до 200 м. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполняют метание на выполняют прыжок в длину с подборе разбега для прыжков в выполняют метание на выполняют метание на выполняют метание на выполняют прыжок в длину с подборе разбега для прыжков в выполняют метание на выполняют метание на выполняют прыжок в длину с подборе разбега для прыжков в выполняют метание на выполняют метание на выполняют метание на выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) выполняют метание малого мяча на дальность с общественной выполняют метание малого мяча на дальность с общественность с обще
Бег на среднюю дистанцию (300 м) 1 Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) 1 Выполнение бега 60 м с полного разбега 1 Выполнение бега для прыжков в длину с 1 Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) 1 Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на
1
дистанцию (300 м) отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с з шагов разбега (коридор 10м) отрезках от 100 до 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) отрезках от 100 до 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) отрезках от 100 до 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) отрезках от 100 до 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) отрезках от 100 до 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) отрезках от 100 до 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) отрезках от 100 до 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) отрезках от 100 до 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) отрезках от 100 до 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) отрезках от 100 до 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) отрезках от 100 до 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) отрезках от 100 до 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) отрезках от 100 до 200 м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) отрезках от 100 до 200 м. отрезках
Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) Биполнение бега бо м с полного разбега Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в выполняют метание на Выполнение бега на среднюю дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на Выполнение малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)
дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) Выполняют метание малого мяча на дальность с о з шагов разбега (коридор 10м) Трыжок в длину с полного разбега Прыжок в длину с Прыкок в длину с Прыжок в длину с Прыжок в длину с Прыкок в длину с Прыкок в длину с П
Выполнение метания малого мяча на дальность с 3 шагов мяча на дальность с 3 шагов мяча на дальность с места (коридор 10 м) Трыжок в длину с полного разбега выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в подб
мяча на дальность с места (коридор 10м) 59 Прыжок в длину с полного разбега Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с з-5 шагов разбега. Выполняют метание на вы выполняют метание на выполняют метание на выполняют метание на вы выполняют метание на выполняют метание на вы
(коридор 10 м) (коридор 10 м) (коридор 10 м) (коридор 10м) Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с з-5 шагов разбега. Выполняют метание на выволняют метание на выволняют метание на выполняют метание на выволняют метание на вы вы вы в
(коридор 10 м) (коридор 10 м) (коридор 10 м) (коридор 10м) Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с з-5 шагов разбега. Выполняют метание на выволняют метание на выволняют метание на выполняют метание на выволняют метание на вы вы вы в
59 Прыжок в длину с полного разбега 1 Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на Вегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на Выполняют прыжок в длину с полного разбега.
полного разбега ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на Выполняют метание на Выполняют метание на
Выполнение упражнений в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на Выполняют метание на
60 Прыжок в ллину с 1 подборе разбега для прыжков в Выполняют метание на Выполняют метание на
ТОО ГПОЫЖОК В ЛЛИНУ С ТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТТ
длину. Дальность из-за головы через дальность из-за головы через
полного разбега Выполнение метания на Плечо с 4-6 шагов разбега плечо с 4-6 шагов разбега
дальность из-за головы через
плечо с 4-6 шагов разбега
61 Толкание набивного 1 Выполнение упражнений в Выполняют прыжок в длину Выполняют прыжок в длину с
мяча весом до 2-3 подборе разбега для прыжков в с 3-5 шагов разбега. Смотрят полного разбега.
кг с места на длину. показ с объяснением техники Смотрят показ с объяснением
дальность Толкание набивного мяча на толкания набивного мяча техники толкания набивного мяча
дальность весом до 2 кг. весом до 2 кг.
Толкают набивной мяч Толкают набивной мяч весомдо 3
меньшее количество раз кг
62 Метание 1 Выполнение бега на дистанции Выполнение бега на Выполнение бега на
теннисного мяча на 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м — дистанции 30 м (2-3 раза) за дистанции 40 м (3-6 раза) за
дальность с полного 3 раза. урок, на 40м – 1 раз. урок, на 30м – 3 раза.
разбега по коридору Выполняют прыжок в длину Выполняют прыжок в длину с
10 м с 3-5 шагов разбега. полного разбега. Выполняют

63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
64	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняютметание малого мяча на
65	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	на дальность в коридор 10 м	дальность с места (коридор 10 м)	дальность с места (коридор 10м)
66	Эстафета 4*30 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений.	Демонстрируют выполнение специально- беговых	Выполняют специально- беговые упражнения.
67	Эстафета 4*30 м	1	Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Пробегают эстафету (4 * 30 м)
68	Кроссовый бег до 500 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км

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

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

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

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

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

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

				(взаимодействие с партнером)	
16	Нижняя прямая подача	1	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 с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. 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 и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи
17	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Выполнение правил перехода по площадке. Выполнение игровые	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок. Выполняют переход по	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
18	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	действий соблюдая правила игры	площадке, играют в учебную игру (по возможности)	

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

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

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

29	Упражнения со	1	Выполнение упражнений со	Выполняют упражнения со	Выполняют упражнения со
	скакалками		скакалкой.	скакалкой после	скакалкой по показу и инструкции
			Выполнение прыжковых	обучающей помощи	учителя.
			упражнений с точностью	учителя. Выполняют	Выполняют прыжковые
			прыжка	прыжковые упражнения	упражнения после
				под контролем учителя	инструкции
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с	Выполняют упражнения с
			гантелями.	гантелями меньшее	гантелями. Выполняют
			Выполнение прыжковых	количество повторений.	прыжковые упражнения после
			упражнений с точностью	Выполняют прыжковые	инструкции
			прыжка	упражнения под контролем	
				учителя	
31	Упражнения для	1	Выполнение построения в	Выполняют построение в	Выполняют построение в
	развития		колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая
	пространственно-		заданное расстояние.	заданное расстояние (по	заданное расстояние.
	временной		Выполнение прыжка в	ориентирам). Прыгают в	Прыгают в длину с места на
	дифференцировки и		длину с места на заданное	длину с места на заданное	заданное расстояние без
	точности движений		расстояние без	расстояние с	предварительной отметки.
32	Упражнения для	1	предварительной отметки.	предварительной отметки.	Передают набивной мяч сидя,
	развития		Передача набивного мяча	Передают набивной мяч	стоя из одной руки в другую
	пространственно-		сидя, стоя из одной руки в	сидя, стоя из одной руки в	над головой
	временной		другую над головой	другую над головой	
	дифференцировки и			меньшее количество	
	точности движений			повторений	
	,		Лыжная подгото	вка – 16 часов	
33	Техника безопасности и	1	Беседа о правилах	Смотрят показ с	Смотрят показ с
	правила поведения на		обращения с лыжным	объяснением безопасного	объяснением безопасного
	уроках лыжной		инвентарем и техники	передвижения с лыжами	передвижения с лыжами под рукой
	подготовкой		безопасности на занятиях	под рукой и на плече.	и на плече.
	Совершенствование		лыжной подготовкой.	Совершенствуют технику	Совершенствуют технику
	одновременного		Выполнение строевых	выполнения строевых	выполнения строевых
	бесшажного хода		действий с лыжами.	команд и приемов.	команд и приемов.

			Басана о тоунунга	CNOWNER HOROS S	CMOTTOTE HOMOD O
			Беседа о технике	Смотрят показ с	Смотрят показ с
			безопасности во время	объяснением техники	объяснением техники
			передвижений с лыжами	одновременного	одновременного бесшажного хода
			под рукой и на плече.	бесшажного хода и	и выполняют
			Передвижение скользящим	выполняют передвижение	передвижение на лыжах
			шагом по лыжне.	на лыжах	
			Освоение техники		
			одновременного		
			бесшажного хода		
34	Одновременный	1	Закрепление способа	Передвигаются	Передвигаются
	двухшажный ход		передвижения	попеременным	попеременным двухшажным и
			попеременным	двухшажным и	одновременного
			двухшажным ходом на	одновременного	бесшажного ходом. Смотрят показ
			лыжах.	бесшажного ходом.	с объяснением техники
			Передвижение	Смотрят показ с	одновременного
35	Одновременный	1	одновременным	объяснением техники	двухшажного хода и
	двухшажный ход		бесшажным ходом.	одновременного	выполняют передвижение на лыжах
			Освоение техники	двухшажного хода и	
			одновременного	выполняют передвижение	
			двухшажного хода	на лыжах	
36	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа	Выполняют поворот махом	Выполняют поворот махом на
37	Поворот махом на месте	1	передвижения на лыжах.	на месте на лыжах по	месте на лыжах.
			Выполнение поворота	инструкции и показа	Выполняют передвижение на
			махом на лыжах.	учителя.	лыжах изученными ходами
			Передвижение	Передвигаются	
			попеременным и	попеременным и	
			одновременным	одновременным	
			двухшажным ходом	бесшажным ходом по	
				возможности	
38	Комбинированное	1	Освоение способа	Смотрят показ с	Смотрят показ с объяснение
			торможения на лыжах.	объяснение техники	техники выполнения
	торможение лыжами и		торможения на лыжах.	OOBMCHICHING TCAHINKII	техники выполнения

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

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

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

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

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

63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)
65	Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)

8 класс

№	№ Тема		9 m Программное	Дифференциация видов деятельности					
	предмета	Кол-во	содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень				
	Легкая атлетика– 8 часов								
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.				
2	Медленный бег с преодолением препятствий	1	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение запрыгивания на препятствие. Метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель				

3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие.	Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы
			Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	дальность из-за головы через плечо с места	через плечо с 4-6 шагов с разбега
4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность
5	Равномерный бег 500 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метание мяча на дальность
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).
7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт.	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных	Выполняют специально- беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают

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

1.1	l D	1	D	D ~	D
11	Ведение мяча с	1	Выполнение передвижений без	Выполняют передвижение без	Выполняют передвижение
	обводкой		мяча, остановку шагом.	мяча, остановку шагом.	без мяча, остановку шагом.
	препятствий		Выполнение ведения мяча с	Выполняют ведение мяча с	Выполняют ведение мяча с
10	D	1	обводкой условных	обводкой условных противников.	обводкой условных
12	Ведение мяча с	1	противников.	Выполняют передачу мяча двумя	противников
	обводкой		Выполнение передачи мяча	руками от груди в парах с	Выполняют передачу мяча
	препятствий		двумя руками от груди в парах	продвижением вперед	двумя руками от груди в
			с продвижением вперед		парах с продвижением
					вперед
13	Бросок мяча по	1	Выполнение передачи мяча	Передают мяч с продвижением	Передают мяч двумя и
	корзине одной рукой		двумя и одной рукой в парах,	вперед двумя руками и бросают	одной рукой в парах,
	от головы		тройках в движении.	мяч в корзину одной рукой от	тройках, с продвижением
			Выполнение бросков по	головы с места после	вперед и бросают мяч в
			корзине одной рукой от головы	инструкции учителя	корзину одной рукой от
			с места, демонстрирование		головы с места
			элементов техники баскетбола		
14	Штрафной бросок	1	Совершенствование бросков	Осваивают правила игры и	Осваивают правила игры и
			мяча по корзине.	штрафного броска. Передают	штрафного броска.
			Освоение правил игры и	мяч с продвижением вперед	Передают мяч двумя и
			штрафного броска. Выполнение	двумя руками и бросают мяч в	одной рукой в парах,
			передачи мяча двумя и одной	корзину двумя руками от груди с	тройках, с продвижением
			рукой в парах, тройках в	места после инструкции учителя	вперед и бросают мяч в
			движении. Выполнение бросков		корзину двумя руками от
			по корзине двумя руками от		груди с места
			груди с места.		13/
15	Вырывание и	1	Освоение способов вырывания	Осваивают способы вырывания и	Осваивают способы
	выбивание мяча		и выбивания мяча с	выбивания мяча по инструкции и	вырывания и выбивания
			демонстрацией учителем.	показу учителем.	мяча.
			Выполнение вырывание,	Выполняют упражнения в парах	Выполняют упражнения в
			выбивание, ловлю, передачу и	после инструкции учителя и	парах
			ведения мяча в парах	ориентируясь на образец	1
			Degerman maria b mapan	opiioninpjnob na oopaseq	

16	Вырывание и	1		выполнения обучающимися из	
	выбивание мяча			более сильной группы	
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры
	правилам		Гимнастика -	14 uacop	
19	Перестроение из	1	Выполнение строевых действий	Выполняют строевые действия	Выполняют строевые
17	колонны по одному	1	согласно расчету и команде.	под щадящий счёт. Сочетают	действия.
	в колонну по два (на		Освоение перестроения из	ходьбу и бег в колонне.	Сочетают ходьбу и бег в
	месте).		колонны по одному в колонну	Выполняют упражнения со	колонне. Выполняют
	,		по два и по три на месте.	скакалкой. Прыгают через	упражнения со скакалкой.
			Тренировочные упражнения	скакалку на месте в равномерном	Прыгают через скакалку на
			сочетание ходьбы и бега в	темпе на двух ногах	месте в равномерном темпе
			колонне. Выполнение	произвольным способом	на двух, одной ноге
			упражнений со скакалкой.		произвольным способом
			Выполнение прыжков через		
			скакалку на месте в		
			равномерном темпе		

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

23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу
24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением
25	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой
26 27	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий

28	Упражнения для	1	Переноска 2-3 набивных мячей	Выполняют наскок в стойку на	Выполняют опорный
	формирования		весом до 7-8 кг.	коленях. Переносят 1- 2	прыжок ноги врозь через
	правильной осанки		Переноска гимнастического	набивных мячей весом до 5-6 кг.	козла, коня в ширину с
			коня и козла, матов на	Переносят гимнастического коня	помощью учителя.
			расстояние до 15 м.	и козла, маты на расстояние до	Переносят 2- 3 набивных
			Выполнение прыжка согнув	10 м.	мячей весом до 7-8 кг.
			ноги через козла, коня в		Переносят гимнастического
			ширину.		коня и козла, маты на
					расстояние до 15 м.
29	Упражнения со	1	Выполнение упражнений со	Выполняют упражнения со	Выполняют упражнения со
	скакалками		скакалкой.	скакалкой после обучающей	скакалкой по показу и
			Выполнение прыжковых	помощи учителя. Выполняют	инструкции учителя.
			упражнений с точностью	прыжковые упражнения под	Выполняют прыжковые
			прыжка	контролем учителя	упражнения после
					инструкции
30	Упражнения с	1	Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с	Выполняют упражнения с
	гантелями		гантелями.	гантелями меньшее количество	гантелями. Выполняют
			Выполнение прыжковых	повторений. Выполняют	прыжковые упражнения
			упражнений с точностью	прыжковые упражнения под	после инструкции
			прыжка	контролем учителя	
31	Упражнения для	1	Выполнение построения в	Выполняют построение в	Выполняют построение в
	развития		колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая	колонну по два, соблюдая
	пространственно-		заданное расстояние.	заданное расстояние (по	заданное расстояние.
	временной		Выполнение прыжка в длину с	ориентирам). Прыгают в длину с	Прыгают в длину с места на
	дифференцировки и		места на заданное расстояние	места на заданное расстояние с	заданное расстояние без
	точности движений		без предварительной отметки.	предварительной отметки.	предварительной отметки.
32	Упражнения для	1	Передача набивного мяча сидя,	Передают набивной мяч сидя,	Передают набивной мяч
	развития		стоя из одной руки в другую	стоя из одной руки в другую над	сидя, стоя из одной руки в
	пространственно-		над головой	головой меньшее количество	другую над головой
	временной			повторений	
	дифференцировки и				
	точности движений				

	Лыжная подготовка – 16 часов							
33	Одновременный одношажный ход	1	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.			
34	Одновременный одношажный ход	1	Освоение техники одновременного одношажного хода Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.	техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах			
35	Коньковый ход	1	Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения			
36	Коньковый ход	1		на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.	коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.			
37	Торможение и поворот «плугом»	1	Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди			

38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом	Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)	Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по
39	Игра «Гонка на выбывание» Игра «Гонка на выбывание»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	возможности Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м Повторное передвижение в быстром темпе на	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
43	отрезках 40-60 м Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100-
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	стойке, закрепление изученной техники подъема	100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах

46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности Прохождение дистанции на лыжах за урок	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности) Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя Проходят дистанцию без учета времени 2 км					
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1								
	Спортивные игры- 8 часов									
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя					
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте					

51	Нижняя прямая подача	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи
52	Верхняя прямая подача	1	Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. 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 прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	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. Выполнение верхней прямой подачи по дачи по неоднократной.
53	Прием мяча снизу в две руки	1	Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки.

			Выполнение техники приема	подачи группами с приемом мяча	Выполнение верхней
54	Прием мяча снизу в	1	мяча снизу двумя руками.	по очереди по возможности,	прямой подачи группами с
	две руки		, , , , ,	ориентируясь на образец показа	приемом мяча по очереди.
	, , , , ,			учителем.	Выполнение техники
				Выполнение техники приема	приема мяча снизу двумя
				мяча снизу двумя руками по	руками.
				инструкции и показу учителя.	
55	Прыжки с места и с	1	Сочетание работу рук, ног в	Прыгают вверх с места и с шага,	Прыгают вверх с места и с
	шага в высоту и		прыжках у сетки.	у сетки (1-2 серии прыжков по 5-	шага, у сетки.
	длину (2-3 серии		Закрепление правил перехода	5 прыжков за урок).	Выполняют переход по
	прыжков по 5-10		по площадке.	Выполняют переход по	площадке, играют в
	прыжков за урок).		Выполнение игровые действий	площадке, играют в учебную	учебную игру
	Учебная игра в		соблюдая правила игры	игру (по возможности)	
	волейбол				
56	Прыжки с места и с		Сочетание работу рук, ног в	Прыгают вверх с места и с шага,	Прыгают вверх с места и с
	шага в высоту и		прыжках у сетки.	у сетки (1-2 серии прыжков по 5-	шага, у сетки.
	длину (2-3 серии		Закрепление правил перехода	5 прыжков за урок).	Выполняют переход по
	прыжков по 5-10		по площадке.	Выполняют переход по	площадке, играют в
	прыжков за урок).		Выполнение игровые действий	площадке, играют в учебную	учебную игру
			соблюдая правила игры	игру (по возможности)	
	T	T	Легкая атлетик		
57	Бег на короткую	1	Выполнение ходьбы группами	Выполняют ходьбу группами	Выполняют эстафетный бег
	дистанцию		наперегонки.	наперегонки. Выполняют	(по кругу 60 м) с
			Выполнение перепрыгиваний	перепрыгивания через набивные	правильной передачей
			через набивные мячи	мячи (расстояние 80-100см,	эстафетной палочки.
			Выполнение бега с высокого	длина 4 метра). Выполняют бег с	Выполняют
			старта, стартовый разбега и	высокого старта, стартовый	перепрыгивания через
			старта из различных исходных	разбега и старта из различных	набивные мячи (расстояние
			положений.	исходных положений.	80-100см, длина 5 метров).
			Выполнение метания мяча в	Выполняют метание мяча в пол	Выполняют бег с низкого
			пол на дальность отскока	на дальность отскока	старта, стартовый разбега и

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

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

9 класс

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

				Пробегают эстафету 4*60	Пробегают эстафету 4*100м
				M	
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1	Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)	Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра)	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние80-100 см, длина 4 метра)
5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1	Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение многоскоков с мягким 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 ногидо 15 м. Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор
6	Прыжки со скакалкой до 2 мин	1	Выполнение медленного бега 6 мин. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов из	Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель	Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжкичерез скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 гв цель

			мягких материалов весом 100-150 г в цель		
7	Бег на 60 м	1	Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность	Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность	Выполняют бег на 60 м -4раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 гна дальность
8	Бег на средние дистанции(500 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
		•	Спортивные игры -		
10	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс
11	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	расстояния.	общеразвивающих упражнений. Выполняют	общеразвивающих

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

1.5			руками от груди в движении, демонстрирование элементов техники баскетбола	упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места	упражнений. Передают мяч с продвижением впереди бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч
16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1	груди, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений	мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру(с помощью педагога)	двумя и одной рукой втройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.
17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих
18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)	упражнений. Выполняютзонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (спомощью педагога)

			Гимнастика - 14	часов	
19	Упражнения на гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений на гимнастической стенке	Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя	Выполняют упражнения на гимнастической стенке
20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1	Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности)	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражненийс гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности)
21	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1	Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности)
22	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание

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

26	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании 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	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состояниюздоровья
27	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1	комоинации Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок
28	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1	Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях
29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков,	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой,повороты на носках,

	ходьбы, поворотов,			носках, комплекс	прыжки с продвижением вперед
	пробежек на скамейке			упражнений с	(на полу), комплексупражнений
	1			сопротивлением меньшее	с сопротивлением
				количество раз	
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1	Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога	Выполняют упражнения на равновесие
31	Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно	Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними (2-3 препятствий) с помощью педагога	Преодолевают препятствияс перелезанием через них, подлезанием под ними
32	Лазанье различными способами	1	Выполнение лазания различными способами	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняютлазанье различными способами
		1	Лыжная подготовка	– 16 часов	
33	Одновременный бесшажный ход	1	Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.	Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом.

		1	1 -	T _	Τ_
			Ознакомление с техникой	Осваивают технику	Выполняют передвижение
			передвижения	передвижения	одновременным
			одновременным бесшажным	одновременного	бесшажным ходом
			ходом	бесшажного хода	
34	Одновременный	1	Беседа о значение занятий	Обосновывают	Обосновывают значимость
	одношажный и		лыжным спортом для	значимость лыжной	лыжной подготовки как
	двухшажный ход		трудовой деятельности	подготовки как способа	способа формирования
			человека.	формирования	прикладных умений и навыков
			Передвижение по учебному	прикладных умений и	в трудовой
35	Одновременный	1	кругу попеременным	навыков в трудовой	деятельности человека.
	одношажный и		двухшажным и	деятельности человека	Совершенствуют
	двухшажный ход		одновременным бесшажным	(при необходимости, с	попеременный
			ходом	помощью учителя, по	двухшажный и
				наводящим вопросам).	одновременным
				Осваивают технику	бесшажный ход
				передвижения	
				попеременным	
				двухшажным и	
				одновременным	
				бесшажным ходом	
36	Лыжные эстафеты по кругу	1	Выполнение лыжных	Передвигаются по кругу	Участвуют в эстафетах на
	300-400 м		эстафет по кругу.	100-150 м (девочки-1 раз,	лыжах. Выполняют подъемпо
			Выполнение подъема по	мальчики- 2 раза).	склону на лыжах
			склону изученными	Осваивают изученные	
37	Лыжные эстафеты по кругу	1	способами	способы подъема по	
	300-400 м			склону на лыжах	
38	Прохождение на лыжах	1	Преодоление дистанции на	Передвигаются на лыжах	Передвигаются на лыжах
	дистанции		лыжах изученными	до 1 км(девочки), до 1,5	до 2 км до 2 км девушки, до 2,5
	до 2 км девушки, до 2,5 км		способами передвижения	км (мальчики)	км юноши
	юноши		_	·	

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

47 48	Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности Прохождение дистанции 2 км на время Прохождение дистанции 2 км на время	1 1	Прохождение дистанции на лыжах за урок.	среднепересеченной местности Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.	среднепересеченной местности Проходят дистанцию 2 кмна время.
	1 1	<u>I</u>	Спортивные игры-	- 8 часов	1
49	Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см — стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов
50	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1	Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную учебную игру

51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру
52	Парная учебная игра в настольный теннис	1	Учебная игра в настольный теннис	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы технике в парной игре.
53	Верхняя прямая подача	1	Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу
54	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1	Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование	После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя	После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов
55	Передача мяча в зонах	1	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз).	Прыгают вверх с места и сшага, у сетки (3-6 серий по5-10 раз).

56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1	Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры	Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя	Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру
	I		Легкая атлетика –	1 - 2	<u> </u>
57	Бег на 60 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой наместе (10-15 сек.)
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений
59	Специальные упражнения в длину	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

60	Прыжок в длину с разбега.	1	Выполнение упражнений в	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	Бег на скорость до 60 м		подборе разбега для	колонне по одному.	колонне по одному.
	1		прыжков в длину.	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
			Ускорение на отрезке 60 м	общеразвивающих	общеразвивающих
				упражнений. Выполняют	упражнений. Выполняют
				прыжки в длину с	прыжки в длину с разбега.
				небольшого разбега	Выполняют бег на скорость
				меньшее количество раз.	60м с низкого старта 4- раза
				Выполняют бег на	1 1
				скорость 60 м с низкого	
				старта 2 раза	
61	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1	Выполнение специальных	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
			беговых упражнений.	колонне по одному.	колонне по одному.
			Демонстрирование техники	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
			передачи эстафетной	общеразвивающих	общеразвивающих
			палочки.	упражнений. Выполняют	упражнений. Выполняют
			Выполнение эстафетного	специальные беговые	специальные беговые
			бега	упражнения.	упражнения.
				Выполняют эстафетный	Пробегают эстафету (4 *
				бег с этапами до 80 м	100 м)
62	Метание теннисного мяча	1	Метание мяча с полного	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	на дальность с полного		разбега на дальность по	колонне по одному.	колонне по одному.
	разбега по коридору 10 м.		коридору 10 м.	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
			Распределение своих сил по	общеразвивающих	общеразвивающих
			дистанции, увеличивая и	упражнений. Выполняют	упражнений. Выполняют
			уменьшая скорость бега	метание малого мяча на	метание малого мяча на
				дальность с места	дальность с полного
				(коридор 10 м).	разбега (коридор 10 м).
				Бегут кросс на дистанции	Бегут кросс на дистанции
				2 км	2,5 км

63	Прыжок в высоту с разбега	1	Выполнение специальных	Выполняют специальные	Выполняют специальные
	способом «перешагивание»		прыжковых упражнений на	прыжковые упражнения	прыжковые упражнения на
			прыжки в высоту.	на прыжки в высоту.	прыжки в высоту.
			Демонстрирование техники	Выполняют прыжок в	Выполняют прыжок в
			выполнения прыжка в	высоту с разбега способом	высоту с разбега способом
			высоту с разбега способом	«перешагивание» меньшее	«перешагивание»
			«перешагивание»	количество раз	
64	Прыжок в длину с места	1	Выполнение специальных	Выполняют специальные	Выполняют специальные
			прыжковых упражнений на	прыжковые упражнения	прыжковые упражнения на
			прыжки в длину.	на прыжки в длину.	прыжки в длину.
			Демонстрирование техники	Выполняют прыжок в	Выполняют прыжок в
			прыжка с места: сильно	длину с места меньшее	длину с места
			отталкиваясь и мягко	количество раз	
			приземляясь		
65	Метание набивного мяча (3	1	Выполнение бега на 100 м.	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
	кг) двумя руками из		Метания набивного мяча,	колонне по одному.	колонне по одному.
	положения стоя снизу		согласовывая движения рук	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
	вперед-вверх, снизу через		и туловища.	общеразвивающих	общеразвивающих
	голову назад, от груди, стоя		Выполнение прыжка в длину	упражнений. Выполняют	упражнений. Выполняют
	и сидя по одному и		(с разбега согнув ноги)	бег на 100 м-1 раз.	бег на 100 м-1 раз. Бросают
	партнеру			Бросают набивной мяч из	набивной мяч из различных
66	Метание набивного мяча (3			различных исходных	исходных положений
	кг) двумя руками из			положений (весом 1-2 кг).	(весом 2-3 кг).
	положения стоя снизу			Выполняют прыжок в	Выполняют прыжок в
	вперед-вверх, снизу через			длину (с разбега согнув	длину (с разбега согнув
	голову назад, от груди, стоя			ноги)	ноги) на основе подбора
	и сидя по одному и				индивидуального разбега
	партнеру				

67	Медленный бег 10-12 мин	1	Выполнение прыжка в длину	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходьбу в
			с разбега (согнув ноги) –	колонне по одному.	колонне по одному.
			девочки.	Выполняют комплекс	Выполняют комплекс
60	M × 5 10.12	1	Выполнение прыжка	общеразвивающих	общеразвивающих
68	Медленный бег 10-12 мин	1	тройного прыжка-юноши.	упражнений.	упражнений. Выполняют
			Демонстрирование техники	Выполнение прыжка.	прыжок в длину (с разбега
			высокого старта, стартового	Выполняют прыжок в	согнув ноги) на основе
			разгона и плавного перехода	длину (с разбега согнув	подбора индивидуального
					разбега, выполняют
			Медленный бег 10-12 мин	прыжок (юноши).	тройной прыжок (юноши).
				Начинают бег с	Начинают бег с различного
				различного старта на 100м	старта на 100м- 2 раза.
				– 1 раз. Выполняют	Выполняют медленный бег
				медленный бег 10 мин	12 мин

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 5 КЛАСС, Учитель: Барнагян М.М.

№ П.п	Тема урока	Кол-во часов	Дата из	Дата изучения		
			По плану	По факту		
1.	Инструктаж потехнике безопасности науроках легкой атлетики. Медленный бег сравномерной скоростью.	1	4.09			
2.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе.	1	11.09			
3.	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин.	1	18.09			
4.	Запрыгивание напрепятствие высотой до 30-40см	1	25.09			
5.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	2.10			
6.	Метание набивногомяча (1 кг) двумя руками снизу, из-заголовы, через голову	1	9.10			
7.	Техника бега снизкого старта	1	16.10			
8.	Бег на средние дистанции (150 м)	1	23.10			
9.	Техника безопасности и правила поведенияна занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одномув колонну по два наместе.	1	13.11			
10.	Значение утренней гимнастики	1	20.11			
11.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	27.11			
12.	Упражнения с сопротивлением	1	4.12			
13.	Упражнения наразвитие ориентации в пространстве	1	11.12			
14.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения наравновесие	1	18.12			
15.	Упражнения дляформирования правильной осанки	1	25.12			
16.	Инструктаж потехнике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правилазакаливания	1	15.01			
17.	Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1	22.01			
18.	Передача мяча двумя руками отгруди	1	29.01			
19.	Передача мяча двумя руками отгруди	1	5.02			
20.	Ведение мяча собводкой препятствий	1	12.02			
21.	Бросок мяча покорзине с низу двумя руками	1	19.02			

	и отгруди с места.			
22.	Бросок мяча покорзине с низу двумя руками и отгруди с места.	1	26.02	
23.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.	1	4.03	
24.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.	1	11.03	
25.	Учебная игра поупрощенным правилам	1	18.03	
26.	Бег на короткую дистанцию	1	1.04	
27.	Толкание набивногомяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	8.04	
28.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	15.04	
29.	Ходьба на скоростьдо 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	22.04	
30.	Ходьба на скоростьдо 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	6.05	
31.	Кроссовый бег до 500 м	1	13.05	
32.	Кроссовый бег до 500 м	1	20.05	
	Итого	32 часа		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 6 КЛАСС, Учитель: Атоян Г.Д.

№ n/n	Тема урока	Кол –	Дата		
		во часов	По плану	По факту	
	I четверть -8 ч				
	Легкая атлетика – 4 час				
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	06.09		
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	13.09		
3	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, изза головы, через голову	1	20.09		
4	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1	27.09		
5	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	1	04.10		
6	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	11.10		
7	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	18.10		
8	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	25.10		
	II четверть – 8 ч			1	
9	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	08.11		
10	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	15.11		
11	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	22.11		
12	Нижняя прямая подача	1	29.11		
13	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	06.12		
14	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	13.12		
	Гимнастика - 7 часов				
15	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	20.12		

	Повороты направо, налево, кругом (переступанием).						
	Упражнения на равновесие						
16	Упражнения на преодоление сопротивления	1	27.12				
	Упражнения с сопротивлением						
	Упражнения на развитие ориентации в пространстве						
	III четверть – 11 ч						
17	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	10.01				
18	Упражнения с гимнастическими палками	1	17.01				
19	Опорный прыжок	1	24.01				
20	Упражнения для формирования правильной осанки	1	31.01				
21	Упражнения со скакалками	1	07.02				
	Упражнения с гантелями						
	Спортивные игры - 7 час	сов					
22	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.	1	14.02				
	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной						
	ракетки						
23	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и	1	21.02				
	длинной подачи мяча						
24	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше	1	28.02				
	от него						
25	Правила соревнований по настольному теннису.	1	06.03				
	Учебная игра в настольный теннис						
26	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после	1	13.03				
	перемещений						
27	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	20.03				
IV четверть – 7 ч							
28	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии	1	03.04				
	прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в						
	волейбол						
Легкая атлетика – 6 часов							
29	Бег на скорость до 60 м	1	10.04				
30	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	17.04				
31	Прыжок в длину с полного разбега	1	24.04				
32	Метание теннисного мяча на дальность с полного	1	08.05				
	разбега по коридору 10 м						
33	Ходьба на скорость 1520 мин. в различном темпе с	1	15.05				
	изменением шага						
34	Эстафета 4*60 м	1	22.05				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 8 КЛАСС, Учитель: Атоян Г.Д.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 9 КЛАСС, Учитель: Тепенджиева Р.А.

№п\п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		
			По	По	
			плану	факту	
	1-я четверть 8 ча	асов			
	Физическая подготовка	а (16 часов)			
1	Вводный урок.Построение. Ходьба.	1	04.09		
	Беговые упражнения. ОРиКУ				
	(общеразвивающие и корригирующие				
	упражнения).				
2	ОРиКУ. Повороты на месте и в движении.	2	05.09		
3 4	Комплекс ОРУ с набивными мячами.		11.09		
	ОРиКУ. Ходьба. Прыжки (на месте, в	2	12.09		
5	движении, у гимнастической стенки).		18.09		
	Повороты на месте в разные стороны.				
	Дыхательные упражнения.				
6	ОРиКУ. Ходьба. Прыжки (на месте, в	2	19.09		
7	движении, у гимнастической стенки).		25.09		
	Повороты на месте в разные стороны.				
	Дыхательные упражнения.				
8	ОРиКУ. Ходьба в различном темпе,	3	26.09		
9	направлениях. Метание малого мяча.		02.10		
10	Колонна. Шеренга. Беговые		03.10		
	упражнения. Дыхательные упражнения.				
11	ОРиКУ. Комплекс ОРУ с гимнастическими	2	09.10		
12	палками. Бег в разном темпе. Дыхательные		10.10		
	упражнения.				
13	ОРиКУ. Ходьба и бег по гимнастической	2	16.10		
14	скамейке с преодолением препятствий.		17.10		
	Прыжковые упражнения. Прыжки в				
	высоту. Дыхательные упражнения.				
15	ОРиКУ. Ходьба. Упражнения на	2	23.10		
16	гимнастической стенке: переходы.		24.10		
	Бросание мяча на дальность. Бег в разном				
	темпе.Дыхательные упражнения.				
	2-я четверть 15 ч				
177	Коррекционные подвижные				
17	Вводный урок. Баскетбол. Броски мяча по	2	07.11		
18	корзине в движении. Учебная игра по		13.11		
10	упрощённым правилам.		1411		
19	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от	2	14.11		
20	груди в парах с обводкой. Игра « Лови		20.11		
21	мяч».	4	21.11		
21	Волейбол. Подача волейбольного мяча.	1	21.11		
20	Прием волейбольного мяча. Игра в паре.		27.11		
22	Волейбол. Подача и прием волейбольного		27.11		
23	мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки		28.11		
	(через сетку).				

24 25	Футбол. Выполнение удара в ворота с		04.12	
/)	места, с разбега. Прием мяча, стоя в		05.12	
23	воротах. Отбивание мяча. Игра в паре.		03.12	
26	Футбол. Ведение мяча. Выполнение	1	11.12	
27	передачи мяча партнеру. Остановка	1	12.12	
<i>41</i>	катящегося мяча ногой. Игра в паре.		12.12	
28	Бадминтон. Удар по волану: нижняя	1	15.12	
29	(верхняя) подача.	1	19.12	
30	Бадминтон. Отбивание волана снизу	1	25.12	
31	(сверху). Игра в паре.	1	26.12	
<u> </u>	3-я четверть 21	 490	20.12	
32	Подвижные игры: «Болото», «Полоса	1	09.01	
33	препятствий», «Пятнашки».	1	15.01	
34	препятетвии», «тятнашки». Подвижные игры: «Рыбаки и	1	16.01	
34		1	10.01	
	рыбки», «Бросай-ка», «Собери пирамидку».			
35	Лыжная подготовка (10 часов) Вводный урок. Закрепление	2	22.01	
35 36	одновременного двухшажного хода.	2	23.01	
30			23.01	
	Инструктаж по ТБ. Презентация « Уход за			
37	лыжами».	2	29.01	
38	Крепление ботинок к лыжам. Стояние на	2	30.01	
30	лыжах. Выполнение ступающего шага.		30.01	
	Продвижение вперед приставным шагом. Чистка лыж от снега.			
39		2	05.02	
39 40	Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага.	2	06.02	
40	Преодоление подъемов. Чистка лыж от		00.02	
	снега.			
<i>1</i> 1	Породримурина на пимом в билотом томпо	2	12.02	
41	Передвижение на лыжах в быстром темпе	2	12.02	
42	на отрезках 40-60 метров.		13.02	
42	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров.	2	13.02 19.02	
42	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах.		13.02	
42	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка		13.02 19.02	
42	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега.		13.02 19.02	
42 43 44	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега. Физическая подготовка (12 часов)	2	13.02 19.02 20.02	
42 43 44 45	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега. Физическая подготовка (12 часов) ОРиКУ. Ползание на животе, на		13.02 19.02 20.02	
42 43 44	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега. Физическая подготовка (12 часов) ОРиКУ. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе	2	13.02 19.02 20.02	
42 43 44 45	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега. Физическая подготовка (12 часов) ОРиКУ. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Ходьба на скорость. Прохождение	2	13.02 19.02 20.02	
42 43 44 45	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега. Физическая подготовка (12 часов) ОРиКУ. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Игра на	2	13.02 19.02 20.02	
42 43 44 45 46	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега. Физическая подготовка (12 часов) ОРиКУ. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Игра на скорость « Сбор картошки».	2	13.02 19.02 20.02 26.02 27.02	
42 43 44 45 46	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега. Физическая подготовка (12 часов) ОРиКУ. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Игра на скорость « Сбор картошки». ОРиКУ. Лазание по гимнастической стенке.	2	13.02 19.02 20.02 26.02 27.02	
42 43 44 45 46	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега. Физическая подготовка (12 часов) ОРиКУ. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Игра на скорость « Сбор картошки». ОРиКУ. Лазание по гимнастической стенке. Беговые упражнения. Дыхательные	2	13.02 19.02 20.02 26.02 27.02	
42 43 44 45 46 47 48	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега. Физическая подготовка (12 часов) ОРиКУ. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Игра на скорость « Сбор картошки». ОРиКУ. Лазание по гимнастической стенке. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения.	2 2	13.02 19.02 20.02 26.02 27.02 04.03 05.03	
42 43 44 45 46 47 48 49	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега. Физическая подготовка (12 часов) ОРиКУ. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Игра на скорость « Сбор картошки». ОРиКУ. Лазание по гимнастической стенке. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения. ОРиКУ. Ходьба. Ползание на животе, на	2	13.02 19.02 20.02 26.02 27.02 04.03 05.03	
42 43 44 45 46 47 48	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега. Физическая подготовка (12 часов) ОРиКУ. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Игра на скорость « Сбор картошки». ОРиКУ. Лазание по гимнастической стенке. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения. ОРиКУ. Ходьба. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе	2 2	13.02 19.02 20.02 26.02 27.02 04.03 05.03	
42 43 44 45 46 47 48 49 50	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега. Физическая подготовка (12 часов) ОРиКУ. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Игра на скорость « Сбор картошки». ОРиКУ. Лазание по гимнастической стенке. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения. ОРиКУ. Ходьба. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	2 2 2	13.02 19.02 20.02 26.02 27.02 04.03 05.03 11.03 12.03	
42 43 44 45 46 47 48 49	на отрезках 40-60 метров. Прохождение на лыжах 200-300 метров. Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага. Чистка лыж от снега. Физическая подготовка (12 часов) ОРиКУ. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Игра на скорость « Сбор картошки». ОРиКУ. Лазание по гимнастической стенке. Беговые упражнения. Дыхательные упражнения. ОРиКУ. Ходьба. Ползание на животе, на четвереньках. Броски (ловля) мяча в ходьбе	2 2	13.02 19.02 20.02 26.02 27.02 04.03 05.03	

53	ОРиКУ. Бег в медленном темпе до 12	2	01.04
54	минут. Игра «Догони». Броски (ловля)		02.04
	мяча в ходьбе (беге).		
55	ОРиКУ. Ходьба по пересечённой местности	2	08.04
56	до 2 км. Беговые		09.04
	упражнения. Дыхательные упражнения.		
	Велосипедная подготов	ка (6 часа)	
57	Вводный урок. Узнавание (различение)	2	15.04
58	составных частей двухколесного		16.04
	велосипеда. Посадка. Начало движения,		
	торможение. Уход за велосипедом.		
59	Управление двухколесным велосипедом.	2	22.04
60	Начало движения, торможение. Езда на		23.04
	двухколесном велосипеде. Объезд		
	препятствий. Разворот.		
61	Езда на двухколесном	2	06.05
62	велосипедеУправление двухколесным		07.05
	велосипедом. Начало движения,		
	торможение. Объезд препятствий.		
	Туризм (4 часа	1)	
63	Вводный урок. Предметы туристического	2	13.05
64	инвентаря (рюкзак, спальный мешок,		14.05
	туристический коврик, палатка).		
65	Соблюдение правил поведения в походе.	2	20.05
66	Надевание и переноска рюкзака.		21.05