# Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа д. Ленино

Приложение к АООП с УО (интеллектуальными нарушениями) (вариант

1)

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

# вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

#### Пояснительная записка

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

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

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой, спортивными играми) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

#### Общая характеристика учебного предмета

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

#### Задачи:

Оздоровительная задача- это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Образовательная задача: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для

нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

<u>Коррекционная задача</u> заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Программа основывается на двух основных принципах: практической направленности материала и его коррекционной направленности, которая позволяет реализовать индивидуальное и дифференцированное воздействие.

Коррекционная направленность обучения включает в себя коррекцию различных сторон речи (фонетической, лексической, грамматической, стилистической); коррекцию мышления (умственных операций: логичность, последовательность); коррекцию речи через знаково-смысловую дифференциацию слова.

#### Содержание программы обеспечивает поэтапное формирование физической культуры личности.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей

обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом (последнее может использоваться как дополнительный материал). В связи с неблагоприятными погодными условиями зимой может быть изменен объем времени на прохождение лыжной подготовки и возможна замена уроков из разделов «Гимнастика» и «Подвижные игры».

### Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа предусматривает следующее количество часов по классам:

5 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 68 часа,

6 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 68 часа,

7 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 68 часа,

8 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 68 часа,

9 класс - по 2 часа в неделю, 34 учебных недели – всего 68 часов.

# Планируемые результаты освоения рабочей программы

#### по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

#### Личностные результаты:

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

#### Уровни достижения предметных результатов

#### по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепленияздоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководствомучителя;

- 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, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
  - самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
  - знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
  - уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях;осуществлять их объективное судейство;
  - знать спортивные традиции своего народа и других народов;
  - знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности

#### человека:

- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
  - соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Планируемые результаты освоения рабочей программы

#### по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

#### 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 соревнованияхразличного уровня;
  - сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

# Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

#### 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:
- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и

соревнованиях;осуществлять их объективное судейство;

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

# Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

# Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
  - воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявлениесопереживания к чувствам других людей.

## Уровни достижения предметных результатов

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве
   укрепления здоровья, физического развития и физической подготовкичеловека;
  - выполнять комплексы утренней гимнастики под руководствомучителя;
  - 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 проведенииспортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
  - знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
  - уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

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

### Планируемые результаты освоения рабочей программы

#### по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе

#### 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 коммуникации; использованиедоступных 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» в 8 классе

#### Минимальный уровень:

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

#### Достаточный уровень:

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

## по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

#### 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, использованиедоступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

#### Уровни достижения предметных результатов

# по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

#### 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 и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении,положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
  - выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
  - знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов;знать температурные нормы для занятий;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
  - подавать строевые команды, везти подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
  - доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
  - объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
  - пользоваться спортивным инвентарем и тренажернымоборудованием;
  - правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и настадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации ипроведении подвижных и спортивных игр.

#### Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

#### Минимальный уровень:

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

- -демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- -понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- -выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- -знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- -демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- -определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- -выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- -выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);
- -участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- -представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- -оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- -применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### Достаточный уровень:

- -представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- -выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

- -выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- -знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- -знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- -подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- -выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- -участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- -знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- -доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- -объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- -использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- -пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- -правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- -правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

#### Основное содержание курса 5 класс (68 часа)

#### Лёгкая атлетика(20 часов).

<u>1.Ходьба.</u> Сочетание разновидностей ходьбы(на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками с для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом

левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.

- <u>2.Бег.</u> Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Бег широким шагом на носках(коридор20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег 60 м по кругу.
- <u>3.Прыжки.</u> Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольном. Прыжки произвольным способом(на двух и на одной ноге) через набивные мячи(расстояние между препятствиями80-100 см, общее расстояние5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».
- <u>4.Метание.</u> Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с3 шагов с разбега (коридор10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом1 кг с места одной рукой.

# Гимнастика(14 часов)

- <u>1.Основы знаний.</u> Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
- 2. Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два(три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом(переступани- ем). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).
- 3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:
- Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза(100-150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.
- Дыхательные упражнения. Полное углублённое дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

- Упражнения в расслаблении мышц. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы(строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.
- Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнения наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения— стоя ноги врозь, руки на пояс- повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения- ноги врозь, руки в стороны- наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лёжа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лёжа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лёжа на животе(руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы(локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения- руки вперед, назад или в стороны- поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища(руки на пояс).

#### 4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

- С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в вертикальном и горизонтальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении.

Стибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движениями рук вперед с палкой, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

- С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево( при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание с одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

- С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх(правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.
- С набивными мячами(вес2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево,

направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, мяч на голову. Прыжки на двух ногах(мяч у груди),

- Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах(для некоторых учеников- на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё.
- <u>5.Упражнения на гимнастической стенке</u>. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой- левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи, ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.
- <u>6.Акробатические упражнения</u>(элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения, лежа на спине.
- <u>7.Простые и смешанные висы и упоры</u>. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лёжа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватомего ногами скрестно.
- <u>8.Переноска грузов и передача предметов.</u> Передача набивного мяча весом до2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей2-3 набивных мячей весом до6 кг на расстоянии до20 м. Переноска гимнастической скамейки(2 учениками), бревна(6 учениками), гимнастического козла(3 учениками), гимнастического мата(4 учениками).
- 9. Танцевальные упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

10. Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической стенке под углом 45 градусов. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.

Перелезание через2-3 препятствия разной высоты(до1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на гимнастической стенке. Лазание по канату способом в три приёма до 3м(девочки), 4м(мальчики).

<u>11.Равновесие</u>. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.

Равновесие на левой(правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну(высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20-3- см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1-2 ранее изученных упражнения 3-4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

<u>12.Опорный прыжок.</u> Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук; наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

<u>13.Развитие координационных способностей</u>, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба«змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от5 до10 сек.

Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

#### Лыжная подготовка(16 часов).

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо«лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м; игры «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?». Передвижение на лыжах до1 км.

#### Подвижные и спортивные игры(18 часов).

#### Пионербол.

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

# Волейбол.

Стойка волейболиста.

Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.

#### Баскетбол.

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

**Теннис.** Инструктаж по ТБ науроках спортивных играх.

Техника отбиваниямяча то одной, то другой стороной ракетки.

Правильная стойка теннисиста, техникакороткой и длиннойподачи мяча.

Техника отбивания мячанад столом, за ним дальше от него.

#### Подвижные игры.

- -Подвижные игры: «Вызов», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок».
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний».
- C бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой»; Эстафеты.
- С прыжками высоту, в длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки».
- С метанием мяча на дальность: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель».
- С элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу».
- С элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему».
- С бегом на скорость игры Футбол (мини –футбол).

#### Основное содержание курса 6 класс (68 часа)

# Лёгкая атлетика (20 часов).

- <u>1.Ходьба.</u> Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие ос спортивной ходьба. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.
- <u>2.Бег.</u> Медленный бег с равномерной скоростью до5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег(встречная эстафета) на отрезках30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий(высота препятствий до30-40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до60 м. Эстафетный бег(100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке30 м, бег на отрезке60 м- 2 раза за урок. Кроссовый бег300 500 м.
- <u>3.Прыжки.</u> Прыжки на одной ноге, на двух ногах, с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом«согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

<u>4.Метание.</u> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до2 м на высоте2-3 м и в мишень диаметром100 см с тремя концентрическими кругами(диаметр первого круга50 см. второго75см, третьего100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

#### Гимнастика(14 часов)

#### 1.Основы знаний.

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команле. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

<u>2.Строевые упражнения</u>. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте(повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

#### 3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза(150-200 гр) на голове; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево и вправо.
- Дыхательные упражнения. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.
- Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.
- Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.

Выпады в сторону, полуприседе с различными положениями рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. - Комбинации из различных движений. Перетягивания в колонах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног(выполнения в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

#### 4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

- С гимнастическими палками.

Подбрасывание гимнастической палки и ловля её после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу:

вперед- назад, влево- вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки.

Круговые движения туловища с различным положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо- 1 мин. Выполнить 3-4 упражнения с гимнастической палкой.

- С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями(при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.
- Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед(пружинистые), опустит скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоки поднимание коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3-4 раза со скакалкой.
- С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку пред собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность, стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вперед, назад.
- Упражнения на гимнастической скамейке.

- Упражнения на гимнастической стенке. Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед- назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса(индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.
- <u>5.Акробатические упражнения</u> (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных назад). «Шпагат» с опорой руками о пол.
- 6. Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор(низкая перекладина); махом назадсоскок.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате.

- <u>7.Переноска грузов и передача предметов</u>. Переноска2-3 набивных мячей общим весом до6-7 кг на расстояние8-10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8-10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна(8 учениками). Передача флажков(6-8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.
- <u>8.Танцевальные упражнения.</u> Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.
- <u>9.Лазание и перелезание.</u> Лазанье по гимнастической стенке с чередованием разных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке(мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево- для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гим-настической стенке. Лазание способом в три приема на высоту5 м(мальчики), 4 м(девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.
- <u>10.Равновесие.</u> Равновесие на левой(правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой(правой) ноге на бревне(высота 70-80 см.) Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в

границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

11.Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево(направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий(конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую- правую руку(ногу).

<u>12.Развитие координационных способностей</u>, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.

Отжимание в упоре лежа.

#### Лыжная подготовка(16 час).

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем«лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км(девочки), 2 км(мальчики).

# Подвижные и спортивные игры ( 18 часов).

#### Волейбол.

Стойка волейболиста.

Перемещения на площадке, передача мячасверху двумя руками надсобой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.

#### Пионербол.

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра«Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

**Теннис.** Инструктаж по ТБ науроках спортивных играх.

Техника отбиваниямяча то одной, то другой стороной ракетки.

Правильная стойка теннисиста, техникакороткой и длиннойподачи мяча. Техника отбивания мячанад столом, за ним дальше от него.

#### Баскетбол.

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от

груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Бег с ускорением до10 м(3-5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до1 кг. Прыжки со скакалкой до1мин. Выпрыгивание вверх(до8-15 раз).

#### Подвижные игры.

- -Подвижные игры: «Что так притягивает», «Словесная карусель», «Что изменилось в строю», «Метатели».
- -Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Все по местам», «Запомни номер», «Вот так поза». «Выбери ведущего», «Запомни порядок», «Так держать».
- -С бегом на скорость: «Охрана пробежек», «Вызов победителя», «По кочкам и линиям».
- -Эстафеты с бегом.
- С прыжками высоту, в длину: «Дотянись», «Проверь сам», «Установи рекорд».
- С метанием мяча на дальность: «Сильный бросок», «Попади в цель».
- -С элементами пионербола и волейбола: «Мяч над веревкой», «Во так подача», «Не дай мяч соседу».
- -С элементами баскетбола: «Перестрелки», «Защита укреплений», «Залетный мяч», «Мяч в центре». Эстафеты.

Основное содержание курса 7 класс (68часов)

- <u>1.Ходьба.</u> Продолжительная ходьба(20-30 минут) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища(наклоны, присед).
- <u>2.Бег.</u> Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время(60 м); бег на40 м- 3 6 раз, бег на60 м- 3 раза; бег на100 м- 2 раза за урок. Медленный бег до4 мин. Кроссовый бег на500-1000 м. Бег на80 м с преодолением3-4 препятствий. Встречные эстафеты.
- <u>3.Прыжки</u>. Запрыгивания на препятствия высотой60-80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом«согнув ноги» (зона отталкивания- 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом«перешагивание»; переход через планку.
- <u>4.Метание.</u> Метание набивного мяча весом2-3кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом2-3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору. Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

#### Гимнастика(14 часов)

<u>1.Основы знаний.</u> Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

#### 2.Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, фланге, дистанции. Размыкание уступами по счету«девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд«Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба«змейкой», противоходом.

#### 3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- Упражнения на осанку. Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

- Дыхательные упражнения. Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.
- Упражнения в расслаблении мышц. Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.
- Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений, Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук.
- Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы.
- -Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.
- 4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.
- С гимнастическими палками.

Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

Выполнить 4-6 упражнений с палками.

- Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений(стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лёжа на животе, прогибание назад, скакалка над головой.

Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

- С набивными мячами(вес3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лёжа на мяче сгибание и разгибание рук(девочки3-4 раза, мальчики4-6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить6-8 упражнений с набивными мячами.
- Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лёжа на скамейке, наклоны вперед, назад(контроль учителя); прыжки через скамейку, с за- прыгиванием на неё.

#### 5. Упражнения на гимнастической стенке.

Наклонны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бёдер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

<u>6.Акробатические упражнения</u>(элементы, связки). Выполняются только после консультации врача .Стойка на руках(с помощью) для мальчиков; переворот боком- строгий контроль со стороны учителя.

<u>7.Простые и смешанные висы и упоры.</u> Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами(низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

<u>8.Переноска грузов и передача предметов.</u> Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

<u>9.Танцевальные упражнения.</u> Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в5-6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом«галопом» в сторону в темпе музыки.

10.Лазание и перелезание. Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек(на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту4 м(девочки), вис и раскачивание на канате(слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке(на результат- количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них. подлезанием(в эстафетах).

11. Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70-80 см).

Бег по коридору шириной 10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. Взмахом левой (правой) поворот налево (направо) на поворот 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом нги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

<u>12.Опорный прыжок.</u> Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину(все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков(для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на180 градусов(для мальчиков).

13. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.). Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м). Сообщить время прохождения заданного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за10, 15, 20 с. Эстафета по2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в5, 10, 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

#### Лыжная подготовка(16 час).

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м(5-6 повторений за урок), 150-200 м(2-раза). Передвижение до2 км(девочки), до3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель», «Переставь флажок», «Попади в круг», «Ктобыстрее», «Следи за сигналом»,

«Пятнашки простые», «Самый меткий».

#### Подвижные и спортивные игры( 18 часов).

#### Волейбол.

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.

#### Баскетбол.

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Повороты на месте, вперед, назад. Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Передача мяча в парах и тройках. Веление мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; Броски мяча в корзину одной рукой после остановки и после ведения. Ведение мяча с изменением направления- передача.

Ловля мяча в движении- ведение мяча- остановка- поворот- передача мяча. Ловля мяча в движении -ведение мяча- бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Теннис. Инструктаж по ТБ науроках спортивных играх.

Техника отбиваниямяча то одной, то другой стороной ракетки.

Правильная стойка теннисиста, техникакороткой и длиннойподачи мяча.

Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.

#### Подвижные игры.

- Подвижные игры: «Будь внимателен», «Слушай сигнал», «Не ошибись», «Запомни название».
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Кто проходил мимо», «Стрелки», «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее».
- С бегом на скорость: «Кто впереди», «Узнай кто это был», «Догони ведущего», «Эстафеты линейные и по кругу.

- С прыжками высоту, в длину: «Нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено».
- С метанием мяча на дальность: «В четыре стойки», «Ловкие и меткие».
- С элементами пионербола и волейбола: «Перебросить в круг», «Сохрани стойку».
- С элементами баскетбола: «Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Мяч капитану».

#### Основное содержание курса 8 класс(68 часов)

#### Лёгкая атлетика(20 часов).

<u>1.Ходьба.</u> Ходьба на скорость(до15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

<u>2.Бег.</u> Бег в медленном темпе до8-12 мин. Бег на100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на60 м- 4 раза за урок; бег на100м- 2 раза за урок. Кроссовый бег на500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета4 по100 м. Бег100 м с преодолением препятствий.

<u>3.Прыжки.</u> Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия(маты) высотой 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия(набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе(по10-15 с). Прыжок в длину способом«согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка(мальчики). Прыжок с разбега способом«перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка.

<u>4. Метание.</u> Броски набивного мяча весом3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор Юм. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом2-3 кг со скачка в сектор.

#### 1.Основы знаний.

Что разрешено и неразрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

#### Гимнастика(14 часов)

#### 2.Строевые упражнения.

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в4 шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

#### 3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.
- Дыхательные упражнения. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.
- Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине, с последовательными движениями, расслабленными конечностями.
- Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы тс наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

#### 4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

- С гимнастическими палками.

Из исходного положения- палка вертикально перед собой- выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

- Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой(скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.
- С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча с ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча вверх одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу(снизу, от груди. Из-за головы).
- Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке спреодолением невысоких препятствий.

#### 5. Упражнения на гимнастической стенке.

Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

<u>6.Акробатические упражнения (элементы, связки)</u>. Выполняются только после консультации врача. Кувырок назад из положения сидя(мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами(дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) - мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

#### 7. Простые и смешанные висы и упоры.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

<u>8.Переноска грузов и передача предметов.</u> Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам(на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

9. Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

10. Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе по гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

<u>11.Равновесие.</u> Вскок в упор присев на бревно(с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушапагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок,

обручей, сохраняя равновесие. Простейшие ком-бинации для девочек(высота бревна80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок- поворот налево(направо) - полушпагат- встать на левую (правую), другую назад на носок, руки в стороны- два шага кгалопа» с правой- прыжком упор присев, руки вниз- поворот налево (направо) в приседевстать, руки на пояс- два приставных шага влево (вправо) - полуприсед, руки назад (кстарт пловца») и соскок прогнувшись.

12.Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении(сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на90 градусов(девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на90 градусов(мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазание по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла, лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

<u>13. Развитие координационных способностей</u>, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции.

Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы(от5 до30 с). Эстафеты по2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить пере дачу мяча за10, 15, 20 с.

#### Лыжная подготовка(16 часов).

Занятия лыжами. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м(3-5 повторений за урок- девочки, 5-7 мальчики), на кругу150-200 м(1-2 девочки, 2-3 мальчики).

Передвижение на лыжах до2 км(девочки), до3 км(мальчики). Лыжные эстафеты(на кругу300-400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до2 км(девочки, 3 км(мальчики).

#### Подвижные и спортивные игры(18 часов).

#### Волейбол.

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мячасверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.

Прямой нападающий удар через сетку(ознакомление). Блок(ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки(3-5 серий по5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

### Баскетбол.

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощённым правилам. Ускорение15-20 м(4-6 раз). Упражнения с набивными мячами(2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до2 мин. Бросок мяча одной рукой с

близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Правильно выполнять штрафные броски.

**Теннис.** Инструктаж по ТБ науроках спортивных играх.

Техника отбиваниямяча то одной, то другой стороной ракетки.

Правильная стойка теннисиста, техникакороткой и длиннойподачи мяча.

Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.

#### Подвижные игры и игровые упражнения.

- Подвижные игры: «Регулировщик», «Снайпер», «Словесная карусель», «Прислушайся к сигналу».
- Коррекционные: «Обманчивые движения».
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Запрещенные движения», «Ориентир», «Птицы«Вызов победителя».
- С бегом на скорость: «Сбор картошки», «Ловкие, смелые, выносливые», «Точно в руки», эстафеты.
- С прыжками высоту, в длину: «Дотянись до веревочки», «Сигнал», «Сбей предмет».
- С метанием мяча на дальность: «Попади в окошко», «Символ», «Снайпер».
- C элементами пионербола и волейбола: «Ловкая подача», эстафеты волейболистов.
- С элементами баскетбола: «Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».

#### Основное содержание курса 9 класс(68 часов)

#### Лёгкая атлетика(20 часов).

<u>1.Ходьба.</u> Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от100 до200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от3 до4 км. Фиксированная ходьба.

2.Бег. Бег на скорость 100м; бег на 60 м- 4 раза за урок; на 100 м- 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до10-12 минут; совершенствование эстафетного бега(4 по200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики- 1000м; девушки- 800 м.

<u>3.Прыжки.</u> Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

- <u>4.Метание.</u> Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча(150 г), гранаты, тенистого мяча с различных исходных положений(стоя, с разбега) в цель и на дальность. Метание гранаты (мальчики 700 гр.).
- <u>1.Основы знаний.</u> Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

#### Гимнастика(14 часов)

<u>2.Строевые упражнения.</u> Выполнение строевых команд(четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика(при контроле учителя).

#### 3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- Упражнения на осанку. Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек(на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.
- Дыхательные упражнения. Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).
- Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.
- Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук(на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

#### 4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

- -С гимнастическими палками.
- Выполнение команд«Смирно!», «Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение5-7 упражнений с гимнастическими палками.

- С набивными мячами, (вес2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.
- Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.
- Упражнения на гимнастической стенке.

Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола(мальчики).

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки.

Для девочек: из положения «мост» поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным- в упор присев).

<u>6.Простые и смешанные висы и упоры</u>. Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног(в стороны, согнуты и т.д.). Простые комбинации на брусьях.

<u>7.Переноска грузов и передача предметов</u>. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу(мяч)

8. Танцевальные упражнения. Приглашение к танцу. Сочетание ранее изученных танцевальных шагов. «Румба».

<u>9.Лазание и перелезание.</u> Обучение завязыванию каната узлом на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

10. Равновесие. Упражнения на бревне высотой до100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной\_ноге, вперед(назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упорлежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

<u>11.Опорный прыжок</u>. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на

гимнастический конь(козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок споворотом на 90 градусов.

<u>12.Развитие координационных способностей</u>, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад- левая назад, правая вниз- левая вниз- левая вниз-

Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх- левая в сторону, правая в сторону- левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону- правая нога в сторону, правая рука вниз- правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону- правая нога назад, правая рука вниз- правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед- шаг левой ногой вперед, правая рука вниз- шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т.д.) на расстоянии 3-4 м, за определенный отрезок времени от 5 до15 с.

**Лыжная подготовка (16 час).** Виды лыжного спорта(лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад к наружи, спуск в средней стойке и в высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км,3 км на время.

#### Подвижные и спортивные игры(18 часов).

**Волейбол.** Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача, блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по5-10 раз).

<u>Баскетбол.</u> Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

**Теннис.** Инструктаж по ТБ науроках спортивных играх.

Техника отбиваниямяча то одной, то другой стороной ракетки.

Правильная стойка теннисиста, техникакороткой и длиннойподачи мяча.

Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис.

#### Подвижные игры и игровые упражнения.

- С бегом на скорость: «Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Сумей догнать». Эстафеты с бегом.
- С прыжками высоту, в длину: «Кто дальше и точнее», «Запрещенное движение».
- С метанием мяча на дальность: «Стрелки», «Точно в ориентир», «Дотянись».
- С элементами пионербола и волейбола: «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам». Игра с элементами волейбола.
- С элементами баскетбола: «Очков набрал больше всех», «Самый точный». Игры с элементами баскетбола.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

|    |                                                                                                     | BO     | Программное                                                                                                                                                                                                         | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| Nº | Тема предмета                                                                                       | Кол-во | содержание                                                                                                                                                                                                          | Минимальный уровень                                                                                                                                                    | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                     |  |  |  |
|    | Легкая атлетика– 8 часов                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |
| 1  | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью | 1      | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.1 Выполняют бег | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью |  |  |  |
| 2  | Значение ходьбы                                                                                     | 1      | Определение оптимального                                                                                                                                                                                            | Просматривают презентацию                                                                                                                                              | Просматривают презентацию                                                                                                                                                                               |  |  |  |

| для укрепления     | двигательного режима для       | «Значение ходьбы для     | «Значение ходьбы для         |
|--------------------|--------------------------------|--------------------------|------------------------------|
| здоровья человека. | своего возраста, его виды.     | укрепления здоровья      | укрепления здоровья          |
| Продолжительная    | Выполнение продолжительной     | человека». Выполняют     | человека». Выполняют         |
| ходьба 15-20 мин в | ходьбы в различном темпе,      | разминку в медленном     | разминку в быстром темпе.    |
| различном темпе    | сохраняя правильное            | темпе. Идут              | Идут продолжительной         |
|                    | положение тела в движении.     | продолжительной ходьбой  | ходьбой 15-20 мин.           |
|                    | Движение акцентированным       | 10-15 мин. Выполняют шаг | Выполняют акцентированный    |
|                    | шагом (подготовительный к      | на месте, остановка по   | шаг, шаг на месте, остановка |
|                    | строевому шагу); шаг на месте, | инструкции учителя       | по инструкции учителя        |
|                    | остановка                      |                          | •                            |

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

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

| 8 | Бег на средние    | 1 | Выполнение ходьбы в            | Выполняют ходьбу в         | Выполняют ходьбу в колонне    |
|---|-------------------|---|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
|   | дистанции (150 м) | 1 | различных темпах с             | колонне по одному (на      | по одному (на носках, на      |
|   | дистанции (130 м) |   | упражнениями в движении.       | носках, на пятках).        | пятках, перекатом с пятки на  |
|   |                   |   | Выполнение бега в различном    | Выполняют бег в медленном  | носок, с выпадом).            |
|   |                   |   | темпе.                         | темпе. Выполняют комплекс  | Выполняют бег в различных     |
|   |                   |   |                                |                            | темпах. Выполняют комплекс    |
|   |                   |   | Демонстрация техники           | специально-беговые         |                               |
|   |                   |   | подсчета ЧСС.                  | упражнения (3-4 вида).     | специально-беговые            |
|   |                   |   | Выполнение специальных         | Смотрят демонстрацию       | упражнения (5-6 видов).       |
|   |                   |   | беговых упражнений.            | техники подсчета ЧСС, с    | Смотрят демонстрацию          |
|   |                   |   | Выполнение бега на средние     | помощью учителя            | техники подсчета ЧСС,         |
|   |                   |   | дистанции, распределяя свои    | определяют место измерения | определяют место измерения    |
|   |                   |   | силы в беге на дистанции.      | пульса.                    | пульса, с помощью учителя     |
|   |                   |   | Выполнение подсчета ЧСС        | Выполняют кроссовый бег    | подсчитывают удары в          |
|   |                   |   |                                | до 150 м (допускается      | минуту.                       |
|   |                   |   |                                | смешанное передвижение).   | Выполняют кроссовый бег до    |
|   |                   |   |                                | Подсчитывают ЧСС с         | 150 м (девочки), на дистанцию |
|   |                   |   |                                | помощью учителя            | 300 м (мальчики)              |
|   |                   |   |                                |                            | Выполняют подсчет ЧСС         |
|   |                   |   | Подвижные игр                  | ры – 5 часов               |                               |
| 9 | 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  | Выполняют построения и        |
|   | занятиях          |   | Беседа об основных средствах и | (с использованием системы  | перестроения в шеренгу,       |
|   | спортивными       |   | правилах закаливания           | игровых, сенсорных         | колонну, круг, осваивают      |
|   | играми.           |   | организма.                     | поощрений. Выполняют       | строевые действия в шеренге   |
|   | Значение и        |   | Передвижение, исполнение       | построение с помощью       | и колонне.                    |
|   | основные правила  |   | команд в колонне сохраняя      | педагога.                  | Выполняют правила игры        |
|   | закаливания       |   | дистанцию и равнение в         | Отвечают на вопросы        | -                             |
|   |                   |   | затылок.                       | односложно. Передвигаются  |                               |
|   |                   |   | Ознакомить с бегом в           | в колонне бегом в          |                               |
|   |                   |   | чередовании с ходьбой.         | чередовании с ходьбой по   |                               |
|   |                   |   | Подвижная игра на внимание     | указанию учителя.          |                               |
|   |                   |   | подвижная игра на вниманис     | указанию учителя.          |                               |

|    | I                 |   |                               | <b>T7</b>                   |                             |
|----|-------------------|---|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|    |                   |   |                               | Участвуют в подвижной игре  |                             |
|    |                   |   |                               | по инструкции учителя       |                             |
| 10 | Перемещение на    | 1 | Выполнение основных           | Выполняют основные          | Выполняют основные          |
|    | площадке в        |   | перемещений на площадке в     | перемещения на площадке в   | перемещения на площадке в   |
|    | пионерболе, прием |   | пионерболе.                   | пионерболе, после           | пионерболе. Выполняют       |
|    | и передача мяча   |   | Выполнение упражнений на      | инструкции учителя,         | упражнения на развитие      |
|    | двумя руками у    |   | развитие мышц кистей рук и    | ориентируясь на образец     | мышц кистей рук и пальцев.  |
|    | стены и в парах   |   | пальцев.                      | выполнения обучающимися     | Выполняют перемещения на    |
|    |                   |   | Выполняют перемещение на      | из 2 группы.                | площадке. Выполняют         |
|    |                   |   | площадке игроков в            | Выполняют упражнения на     | игровые умения              |
|    |                   |   | пионерболе, выполнение        | развитие мышц кистей рук и  |                             |
|    |                   |   | приема и передачи мяча двумя  | пальцев (по возможности).   |                             |
|    |                   |   | руками у стены и в парах      | Выполняют перемещения на    |                             |
|    |                   |   |                               | площадке с помощью          |                             |
|    |                   |   |                               | педагога. Выполняют         |                             |
|    |                   |   |                               | игровые умения (            |                             |
|    |                   |   |                               | взаимодействие с партнером) |                             |
| 11 | Бросок мяча через | 1 | Выполнение упражнений на      | Выполняют упражнения на     | Выполняют упражнения на     |
|    | сетку одной рукой |   | развитие мышц кистей рук и    | развитие мышц кистей рук и  | развитие мышц кистей рук и  |
|    | и ловля двумя     |   | пальцев.                      | пальцев (по возможности).   | пальцев. Выполняют          |
|    | руками после      |   | Выполнение перемещений на     | Выполняют перемещения на    | перемещения на площадке.    |
|    | подачи            |   | площадке игроков в            | площадке с помощью          | Выполняют и используют      |
|    |                   |   | пионерболе.                   | педагога. Выполняют и       | игровые умения              |
|    |                   |   | Выполнение бросков мяча через | используют игровые умения   |                             |
|    |                   |   | сетку одной рукой и ловля     | по инструкции учителя.      |                             |
|    |                   |   | двумя руками после подачи     |                             |                             |
| 12 | Техника подачи    | 1 | Выполнение перемещений на     | Выполняют перемещения на    | Выполняют перемещения на    |
|    | мяча в пионерболе |   | площадке игроков в            | площадке с помощью          | площадке с помощью          |
|    |                   |   | пионерболе, выполнение        | педагога. Выполняют прием   | педагога. Выполняют прием и |
|    |                   |   | приема и передачи мяча двумя  | и передачу мяча у стены по  | передачу мяча в паре.       |
|    |                   |   | руками у стены и в парах.     | инструкции и показа         | Осваивают и используют      |
|    |                   |   | Выполнение подачи мяча в игре | учителя. Осваивают и        |                             |

|    |                    |   |                               |                            | ,                           |
|----|--------------------|---|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
|    |                    |   |                               | используют игровые умения  | игровые умения (подача мяча |
|    |                    |   |                               | (подача мяча в пионерболе) | в пионерболе).              |
|    |                    |   |                               |                            | Выполняют и используют      |
|    |                    |   |                               |                            | игровые умения              |
| 13 | Розыгрыш мяча на   | 1 | Выполнение упражнений на      | Выполняют упражнения на    | Выполняют упражнения на     |
|    | три паса в         |   | развитие мышц кистей рук и    | развитие мышц кистей рук и | развитие мышц кистей рук и  |
|    | пионерболе.        |   | пальцев.                      | пальцев (по возможности).  | пальцев. Выполняют          |
|    | Учебная игра       |   | Выполнение перемещений на     | Выполняют перемещения на   | перемещения на площадке.    |
|    |                    |   | площадке игроков в            | площадке с помощью         | Выполняют упражнения с      |
|    |                    |   | пионерболе.                   | педагога. Выполняют        | мячом после инструкции и    |
|    |                    |   | Выполнение приема и передачи  | упражнения с мячом по      | показа учителя.             |
|    |                    |   | мяча двумя руками у стены и в | инструкции и по показу     | Выполняют и используют      |
|    |                    |   | парах.                        | учителя.                   | игровые умения              |
|    |                    |   | Выполнение способов           | Выполняют и используют     |                             |
|    |                    |   | розыгрышей мяча на три паса в | игровые умения по          |                             |
|    |                    |   | пионерболе.                   | инструкции учителя         |                             |
|    |                    |   | Выполнение игровых действий   |                            |                             |
|    |                    |   | Спортивные и                  | гры 5 часов                |                             |
| 14 | Баскетбол.         |   | Беседа о санитарно-           | Отвечают на вопросы по     | Отвечают на вопросы по      |
|    | Упрощенные         |   | гигиенические требования к    | прослушанному материалу с  | прослушанному материалу.    |
|    | правила игры в     |   | занятиям баскетболом, права и | опорой на визуальный план  | Осваивают правила игры      |
|    | баскетбол; права и |   | обязанности игроков на        | (с использованием системы  | 1                           |
|    | обязанности        |   | площадке, предупреждение      | игровых, сенсорных         |                             |
|    | игроков,           |   | травматизма.                  | поощрений.                 |                             |
|    | предупреждение     |   | Освоение простейших правил в  | Отвечают на вопросы        |                             |
|    | травматизма.       |   | баскетболе.                   | односложно. Участвуют в    |                             |
|    | 1                  |   | Подвижная игра на броски и    | подвижной игре по          |                             |
|    |                    |   | передачи мяча.                | инструкции учителя         |                             |
| 15 | Стойка             | 1 | Демонстрация стойки           | Осваивают стойку           | Осваивают стойку            |
|    | баскетболиста.     |   | баскетболиста. Освоение       | баскетболиста после        | баскетболиста после         |
|    | Передача мяча      |   | стойки баскетболиста.         | неоднократного показа и    | инструкции учителя.         |
|    | двумя руками от    |   | Освоение передачи мяча двумя  | инструкции учителя.        | Выполняют остановки по      |
|    | груди в парах с    |   | 1                             | Выполняют остановки по     | сигналу учителя, выполняют  |
|    | 1 7                |   |                               |                            |                             |

|    | 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   |
|    | вперед            | Осваивание ловлю мяча двумя   | _                            | 1                             |
|    |                   |                               | руках, передают и ловят мяч  | двумя руками от груди в парах |
|    |                   | руками с последующим          | двумя руками от груди в      | (на основе образца учителя).  |
|    |                   | ведением и остановкой.        | парах на месте (на основе    | Ведут мяч одной рукой на      |
|    |                   | Выполнение ведения мяча на    | образца учителя). Ведут мяч  | месте и в движении шагом по   |
|    |                   | месте и в движении            | одной рукой на месте и в     | инструкции учителя            |
|    |                   |                               | движении шагом, после        |                               |
|    |                   |                               | инструкции учителя,          |                               |
|    |                   |                               | ориентируясь на образец      |                               |
|    |                   |                               | выполнения обучающимися      |                               |
|    |                   |                               | из более сильной группы      |                               |
| 16 | Ведение мяча с    | Демонстрация техники ведения  | Осваивают технику ведения    | Осваивают технику ведения     |
|    | обводкой          | мяча. Освоение техники        | мяча после неоднократного    | мяча после показа учителя.    |
|    | препятствий       | ведения мяча. Выполнение      | показа учителем и            | Выполняют передвижение без    |
|    |                   | передвижений без мяча,        | ориентируюсь на образец      | мяча, остановку шагом.        |
|    |                   | остановку шагом.              | выполнение обучающимися      | Выполняют ведение мяча с      |
|    |                   | Выполнение ведения мяча с     | 2 группы. Выполняют          | обводкой условных             |
|    |                   | обводкой условных             | передвижение без мяча,       | противников                   |
|    |                   | противников.                  | остановку шагом.             | Выполняют передачу мяча       |
|    |                   | Выполнение передачи мяча      | Выполняют ведение мяча с     | двумя руками от груди в парах |
|    |                   | двумя руками от груди в парах | обводкой условных            | с продвижением вперед         |
|    |                   | с продвижением вперед         | противников. Выполняют       |                               |
|    |                   |                               | передачу мяча двумя руками   |                               |
|    |                   |                               | от груди в парах с           |                               |
|    |                   |                               | продвижением вперед          |                               |
| 17 | Бросок мяча по    | 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 руками  |
|    | двумя руками и от | снизу и от груди с места.     | руками снизу и от груди с    | снизу 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       |
|    |                   |                               | ASJUST PJRAMIN SPOURIOT MATE |                               |

|    | 2 7 2 1 2 1 2 1 7 2 1 7 1 |   | Encover to venevive trans     | *************************************** | DWORDS VI ERODOVOTI VIIV D   |
|----|---------------------------|---|-------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|
|    | элементами                |   | бросков по корзине двумя      | корзину двумя руками снизу              | вперед и бросают мяч в       |
|    | баскетбола                |   | руками снизу и от груди с     | от груди с места после                  | корзину двумя руками снизу и |
|    |                           |   | места, демонстрирование       | инструкции учителя и                    | от груди с места после       |
|    |                           |   | элементов техники баскетбола. | ориентируюсь на образец                 | инструкции учителя           |
|    |                           |   | 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                      |                                         |                              |
|    |                           |   | Гимнастика                    | - 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 ходьбы   |
|    | на занятиях по            |   | согласно расчету и команде.   | ходьбы и бега в колонне                 | и 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    |
|    | колонны по одному         |   | по два и по три на месте.     | более сильной группы.                   | месте в равномерном темпе на |
|    | в колонну по два на       |   | Выполнение упражнения         | Выполняют упражнения со                 | двух, одной ноге             |
|    | месте.                    |   | сочетание ходьбы и бега в     | скакалкой. Прыгают через                | произвольным способом        |
|    |                           |   | 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   | 1 | Выполнение поворотов на      | Выполняют простые виды     | Выполняют построения и      |
|----|---------------------|---|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
|    | * *                 | 1 |                              | *                          | <u> </u>                    |
| 1  | гимнастики          |   | месте налево и направо       | построений, осваивают на   | перестроения в шеренгу,     |
|    |                     |   | переступанием.               | доступном уровне строевые  | колонну, осваивают действия |
|    |                     |   | Выполнение ритмичной ходьбы  | действия в шеренге и       | в шеренге и колонне.        |
|    |                     |   | с сохранение заданного темпа | колонне (с помощью         | Выполняют ходьбу с          |
|    |                     |   | ходьбы.                      | учителя). Выполняют ходьбу | изменением скорости.        |
|    |                     |   | Выполнение общеразвивающих   | с изменением скорости.     | Выполняют практические      |
|    |                     |   | упражнений типа зарядки.     | Выполняют практические     | задания с заданным          |
|    |                     |   | Подвижная игра с бегом       | задания с заданным         | параметрами (составляют     |
|    |                     |   |                              | параметрами (составляют    | комплекс утренней           |
|    |                     |   |                              | комплекс утренней          | гимнастики). Участвуют в    |
|    |                     |   |                              | гимнастики) с помощью      | различных видах игр после   |
|    |                     |   |                              | педагога. Участвуют в      | инструкции и показа учителя |
|    |                     |   |                              | подвижной игре по          |                             |
|    |                     |   |                              | инструкции и показу        |                             |
|    |                     |   |                              | учителя, ориентируясь на   |                             |
|    |                     |   |                              | поэтапный показ отдельных  |                             |
|    |                     |   |                              | действий                   |                             |
| 21 | Упражнения на       | 1 | Выполнение фигурной          | Выполняют фигурную         | Выполняют фигурную          |
|    | укрепление мышц     |   | маршировки.                  | маршировку за другим       | маршировку. Выполняют       |
| 7  | гуловища, рук и ног |   | Выполнение упражнений на     | учащимся, ориентируясь на  | переноску, передачу мяча    |
|    |                     |   | укрепление мышц туловища,    | образец выполнения впереди | сидя, лежа в различных      |
|    |                     |   | рук и ног                    | идущего учащегося.         | направлениях. Выполняют     |
|    |                     |   |                              | Выполняют упражнения с     | упражнения по показу        |
|    |                     |   |                              | дифференцированной         |                             |
|    |                     |   |                              | помощью учителя            |                             |
| 22 | Упражнения с        | 1 | Выполнение упражнений с      | Выполняют упражнения на    | Выполняют упражнения на     |
|    | сопротивлением      |   | элементами единоборств,      | равновесие на скамейке:    | равновесие на скамейке:     |
|    |                     |   | сохранение равновесия при    | повороты с различными      | повороты с различными       |
|    |                     |   | движении на скамейке         | движениями рук, с хлопками | движениями рук, с хлопками  |
|    |                     |   |                              | под ногой, повороты на     | под ногой, повороты на      |
|    |                     |   |                              | носках, прыжки с           | носках, прыжки с            |

|    |                   |   |                                | /                           |                              |
|----|-------------------|---|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
|    |                   |   |                                | продвижением вперед ( на    | продвижением вперед ( на     |
|    |                   |   |                                | полу), комплекс упражнений  | полу), комплекс упражнений с |
|    |                   |   |                                | с сопротивлением (3-5       | сопротивлением               |
|    |                   |   |                                | упражнений)                 |                              |
| 23 | Упражнения на     | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой»,   | Выполняют ходьбу            | Выполняют ходьбу             |
|    | развитие          |   | «противоходом».                | «змейкой», «противоходом».  | «змейкой», «противоходом».   |
|    | ориентации в      |   | Выполнение упражнений со       | Выполняют комплекс          | Выполняют комплекс           |
|    | пространстве      |   | сложенной скакалкой в          | упражнений со скакалкой     | упражнений со скакалкой.     |
|    |                   |   | различных исходных             | меньшее количество раз.     | Прыгают через скакалку на    |
|    |                   |   | положениях, прыжки через       | Прыгают через скакалку на   | месте в равномерном темпе на |
|    |                   |   | скакалку на двух и одной ноге. | месте в равномерном темпе   | двух, одной ноге             |
|    |                   |   |                                | на двух ногах произвольным  | произвольным способом        |
|    |                   |   |                                | способом                    |                              |
| 24 | Повороты направо, | 1 | Ориентирование в               | Выполняют строевые          | Выполняют строевые           |
|    | налево, кругом    |   | пространстве, сохранение       | действия под щадящий счёт.  | действия. Выполняют          |
|    | (переступанием).  |   | равновесия при движении по     | Выполняют перестроение из   | перестроение из колонны по   |
|    | Упражнения на     |   | скамейке.                      | колонны по одному в         | одному в колонну по два, по  |
|    | равновесие        |   | Выполнение перестроений на     | колонну по два, по три на   | три на месте. Выполняют      |
|    |                   |   | месте.                         | месте. Выполняют ходьбу по  | ходьбу по гимнастической     |
|    |                   |   | Прыжки через скакалку на       | гимнастической скамейке с   | скамейке с различными        |
|    |                   |   | одной, двух ногах              | различными положениями      | положениями рук. Прыгают     |
|    |                   |   |                                | рук. Прыгают через скакалку | через скакалку на месте в    |
|    |                   |   |                                | на месте в равномерном      | равномерном темпе на двух,   |
|    |                   |   |                                | темпе на двух ногах         | одной ноге произвольным      |
|    |                   |   |                                | произвольным способом       | способом                     |
| 25 | Лазание по        | 1 | Выполнение корригирующих       | Выполняют корригирующих     | Выполняют корригирующих      |
|    | гимнастической    |   | упражнений на дыхание.         | упражнений на дыхание.      | упражнений на дыхание.       |
|    | стенке вверх-вниз |   | Выполняют лазание по           | Выполняют упражнения в      | Выполняют упражнения в       |
|    | разноименным      |   | гимнастической стенке          | лазание на меньшую высоту.  | лазание.                     |
|    | способом, с       |   | разными способами: ставя ноги  | Участвуют в игре по         | Играют в подвижную игру      |
|    | одновременной     |   |                                | инструкции учителя          | после 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 игру после инструкции учителя |
| 27 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке                                          | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке                                                                                                 | Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. 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<br>гимнастическими<br>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 в ширину с помощью учителя.                                               |

|    |                   |   | расстояние до 15 м.           | гимнастического коня и       | Переносят 2- 3 набивных       |
|----|-------------------|---|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
|    |                   |   | Выполнение прыжка согнув      | козла, маты на расстояние до | мячей весом до 5-6 кг.        |
|    |                   |   | ноги через козла, коня в      | 10 м                         | Переносят гимнастического     |
|    |                   |   | ширину                        |                              | коня 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. Прыгают  |
|    | временной         |   | Выполнение прыжка в длину с   | ориентирам). Прыгают в       | 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 из одной руки в другую   | Передают набивной мяч        | стоя из одной руки в другую   |
|    |                   |   | над головой                   | сидя, стоя из одной руки в   | над головой                   |
|    |                   |   |                               | другую над головой меньшее   |                               |
|    |                   |   |                               | количество повторений        |                               |
|    |                   |   | Лыжная подготог               | вка – 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        |
|    | правила поведения |   | безопасности на занятиях      | подготовки, информацию о     | уроках лыжной подготовки,     |
|    | на уроках лыжной  |   | лыжной подготовкой.           | предупреждении травм и       | информацию о                  |
|    | 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),          |
|    |                   |   |                               | отвечают на вопросы          | участвуют в беседе и отвечают |
|    |                   |   |                               |                              | на вопросы учителя.           |

|    |                   |   |                             | VIIVITATA A ATAMAY VA       | Готоратов и розудтумо       |
|----|-------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|    |                   |   |                             | 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 и  |
|    | без палок и с     |   | движении в колонне.         | под рукой, соблюдая         | под рукой, соблюдая         |
|    | палками           |   | Одевание лыжного инвентаря. | дистанцию по сигналу        | дистанцию по сигналу        |
|    |                   |   | Передвижение на лыжах       | учителя.                    | учителя. Одевают лыжный     |
|    |                   |   | свободным, накатистым шагом | Одевают лыжный инвентарь    | инвентарь. Передвигаются по |
|    |                   |   | без палок и с палками       | с помощью учителя           | лыжне 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 и  |
|    |                   |   | движении в колонне.         | под рукой, соблюдая         | под рукой, соблюдая         |
|    |                   |   | Одевание лыжного инвентаря. | дистанцию по сигналу        | дистанцию по сигналу        |
|    |                   |   | Прохождение на лыжах        | учителя.                    | учителя. Одевают лыжный     |
|    |                   |   | отрезков на скорость        | Одевают лыжный инвентарь    | инвентарь. Выполняют        |
|    |                   |   |                             | с помощью учителя.          | попеременный двухшажный     |
|    |                   |   |                             | Осваивают выполнение        | ход после инструкции и      |
| 36 | Прохождение       | 1 |                             | попеременного двухшажного   | показа учителя              |
|    | 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 | Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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                                    | ходом по возможности  Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности.  Выполняют подъем «лесенкой» по возможности                                                                                             | ходом по возможности  Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами.  Выполняют подъем «лесенкой»                                         |
| 40    | Поворот махом на месте                                                                 | 1 | «лесенкой»  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 на месте 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  |
| 42   | двухшажный ход  | 1 |                                | 1 *                        | =                           |
|      | двухшажный ход  |   | передвижения одновременного    | техники одновременного     | техники одновременного      |
|      |                 |   | двухшажного хода на лыжах.     | двухшажного хода.          | двухшажного хода. Осваивают |
| - 12 |                 |   | Демонстрация техники           | Осваивают технику          | технику передвижения        |
| 43   |                 | 1 | одновременного двухшажного     | передвижения               | одновременного двухшажного  |
|      |                 |   | хода. Выполнение               | одновременного             | хода.                       |
|      |                 |   | передвижения одновременным     | двухшажного хода (по       | Выполняют передвижение      |
|      |                 |   | двухшажным ходом               | возможности).              | одновременным двухшажным    |
|      |                 |   |                                | Выполняют передвижение     | ходом по возможности        |
|      |                 |   |                                | 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 и  |
|      |                 |   | Передвижение по учебному       | под рукой, соблюдая        | под рукой, соблюдая         |
|      |                 |   | кругу ступающим и              | дистанцию по сигналу       | дистанцию по сигналу        |
|      |                 |   | скользящим шагом.              | учителя.                   | учителя. Одевают лыжный     |
|      |                 |   | Выполнение упражнения,         | Одевают лыжный инвентарь   | инвентарь. Выполняют        |
|      |                 |   | демонстрирую уверенное         | с помощью учителя.         | поворот переступанием в     |
|      |                 |   | отрывание от снега лыжи,       | Выполняют повороты на      | движении.                   |
|      |                 |   | наклон в сторону поворота и    | лыжах на месте             |                             |
|      |                 |   | вперед, сильно отталкиваясь от |                            |                             |
|      |                 |   | лыжи                           |                            |                             |
| 45   | Обучение        | 1 | Выполнение способа             | Осваивают комбинированное  | Выполняют комбинированное   |
|      | правильному     |   | торможения на лыжах.           | торможение лыжами и        | торможение лыжами и         |
|      | падению при     |   | Освоение техники падения на    | палками (по возможности).  | палками. Выполняют подъем   |
|      | , , ,           |   | бок                            | Смотрят показ с объяснение | «лесенкой», «ёлочкой»,      |
|      |                 |   | VOR                            |                            | ,,                          |

|    | прохождении         |   |                                | технике правильного         | имитируют и тренируют        |
|----|---------------------|---|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
|    | спусков             |   |                                | падения при прохождении     | падение при прохождении      |
|    | Спусков             |   |                                | спусков.                    | спусков.                     |
|    |                     |   |                                | •                           | спусков.                     |
|    |                     |   |                                | Выполняют спуски в средней  |                              |
| 16 | П                   | 1 | П                              | стойке                      | П                            |
| 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                  |   |                                | км по возможности           |                              |
| 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 иг                  | ры- 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   |
|----|--------------------|---|-------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 30 | волейболиста.      | 1 | 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         |
|    |                    |   | Освоение техники нижней       | правильного выполнения     | выполнения нижней прямой    |
|    |                    |   | прямой подачи.                | нижней прямой подачи.      | подачи. Определяют способы  |
|    |                    |   | Освоение стойки во время      | Определяют способы подачи  | подачи мяча 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  |                             |
|    |                    |   |                               | у інтели и орисптирулсь па |                             |

|    |                                   |   |                             | 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    |
| 32 | шага в высоту и                   | 1 | 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 по 3-10 прыжков за урок). |   | Выполнение игровые действий | Выполняют переход по       |                              |
|    | учебная игра в                    |   | соблюдая правила игры       | площадке, играют в учебную | игру                         |
|    | волейбол                          |   | соолюдая правила игры       | игру (по возможности)      |                              |
| 53 | Настольный теннис.                | 1 | 0                           | 10                         | 0                            |
| 33 |                                   | 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           |
|    |                                   |   | игры настольный теннис.     | поощрений.                 | поощрений.                   |
|    |                                   |   | Ознакомление с основной     | Осваивают простейшие       | Осваивают простейшие         |
|    |                                   |   | стойкой теннисиста.         | правила игры в настольный  | правила игры в настольный    |
|    |                                   |   | Выполнение упражнений на    | теннис, запоминают         | теннис, запоминают названия  |
|    |                                   |   | развитие мышц кистей рук и  | названия наказаний при     | наказаний при нарушении      |
|    |                                   |   | пальцев.                    | нарушении игры, с          | игры.                        |
|    |                                   |   | Выполнение упражнений в     | неоднократным повторением  | Осваивают основную стойку    |
|    |                                   |   | отбивание и жонглирование   | названий учителем.         | теннисиста по инструкции     |
|    |                                   |   | мяча ракеткой.              | Осваивают основную стойку  | учителя. Выполняют           |
|    |                                   |   |                             | теннисиста по инструкции   | упражнения на развитие       |
|    |                                   |   |                             | учителя. Выполняют         | мышц кистей рук и пальцев.   |
|    |                                   |   |                             | упражнения на развитие     | Выполняют жонглирование и    |
|    |                                   |   |                             | мышц кистей рук и пальцев  | отбивания мяча ракеткой с    |
|    |                                   |   |                             | (по возможности).          | соблюдением основной         |
|    |                                   |   |                             | Выполняют жонглирование    | стойки.                      |
|    |                                   |   |                             | и отбивания мяча ракеткой  |                              |
|    |                                   |   |                             | по возможности.            |                              |

| 54 | Техника отбивания   | 1 | Жонглирование теннисным      | Выполняют прием и                                 | Выполняют прием и передачу                      |
|----|---------------------|---|------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 34 | мяча то одной, то   | 1 | мячом, выполнение отбивания  | передачу мяча теннисной                           | мяча теннисной ракеткой.                        |
|    | другой стороной     |   | мяча стороной ракетки,       | ракеткой по возможности.                          | Дифференцируют                                  |
|    | ракетки             |   | передвижение, выполнение     | Дифференцируют                                    | разновидности ударов                            |
|    | ракстки             |   | ударов со стандартных        | разновидности ударов (по                          | разповидности ударов                            |
|    |                     |   | положений                    | возможности)                                      |                                                 |
| 55 | Правильная стойка   | 1 |                              | /                                                 | Divisory and an analysis was                    |
| 33 | -                   | 1 | Определение названия подачи. | Выполняют правильную                              | Выполняют правильную                            |
|    | теннисиста, техника |   | Выполнение подачи мяча,      | стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). | стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют |
|    | короткой и длинной  |   | принимая правильное исходное | ,                                                 |                                                 |
|    | подачи мяча         |   | положение                    | Дифференцируют                                    | разновидности подач                             |
|    |                     |   |                              | разновидности подач(по                            |                                                 |
|    | T                   |   | П                            | возможности)                                      | D. C.                                           |
|    | Техника отбивания   | 1 | Повторение техники отбивания | Выполняют отбивание мяча (                        | Выполняют отбивание мяча.                       |
|    | мяча над столом, за |   | мяча. Выполнение правильной  | по возможности).Осваивают                         | Принимают правильную                            |
|    | ним и дальше от     |   | стойки теннисиста            | стойку теннисиста                                 | стойку теннисиста                               |
|    | него                |   |                              |                                                   |                                                 |
| 56 | Правила             | 1 | Ознакомление с правилами     | Рассматривают                                     | Рассматривают видеоматериал                     |
|    | соревнований по     |   | соревнований по настольному  | видеоматериал по теме.                            | по теме «Правила                                |
|    | настольному         |   | теннису. Одиночная игра      | «Правила соревнований по                          | соревнований по настольному                     |
|    | теннису.            |   | Концентрирование внимания во | настольному теннису» с                            | теннису». Играют в                              |
|    | Учебная игра в      |   | время игры.                  | помощью учителя.                                  | одиночные игры                                  |
|    | настольный теннис   |   |                              | Играют в одиночные игры(                          |                                                 |
|    |                     |   |                              | по возможности)                                   |                                                 |
|    |                     |   | Легкая атлетик               | са – 12 часов                                     |                                                 |
| 57 | Бег на короткую     | 1 | Выполнение ходьбы группами   | Выполняют ходьбу группами                         | Выполняют эстафетный бег                        |
|    | дистанцию           |   | наперегонки.                 | наперегонки. Выполняют                            | (по кругу 60 м) с правильной                    |
|    |                     |   | Выполнение перепрыгивания    | перепрыгивания через                              | передачей эстафетной                            |
|    |                     |   | через набивные мячи          | набивные мячи (расстояние                         | палочки.                                        |
|    |                     |   | Выполнение бега с высокого   | 80-100см, длина 4 метра).                         | Выполняют перепрыгивания                        |
|    |                     |   | старта, стартовый разбега и  | Выполняют бег с высокого                          | через набивные мячи                             |
|    |                     |   | старта из различных исходных | старта, стартовый разбега и                       | (расстояние 80-100см, длина 5                   |
|    |                     |   | положений.                   |                                                   | метров). Выполняют бег с                        |

|     |                     |   | Выполнение метания мяча в         | старта из различных          | низкого старта, стартовый     |
|-----|---------------------|---|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|
|     |                     |   |                                   | исходных положений.          | разбега и старта из различных |
|     |                     |   | пол на дальность отскока          | Выполняют метание мяча в     | исходных положений.           |
|     |                     |   |                                   |                              |                               |
|     |                     |   |                                   | пол на дальность отскока     | Выполняют метание мяча в      |
|     | Г.                  | 4 | D                                 | H 100                        | пол на дальность отскока      |
| 58  | Бег на среднюю      | 1 | Выполнение ходьбы на              | Проходят отрезки от 100 до   | Проходят отрезки от 100 до    |
|     | дистанцию (300 м)   |   | отрезках от 100 до 200 м.         | 200 м. Выполняют             | 200 м. Выполняют кроссовый    |
|     |                     |   | Выполнение бега на среднюю        | кроссовый бег на дистанцию   | бег на дистанцию 300м.        |
|     |                     |   | дистанцию.                        | 200м.                        | Выполняют метание малого      |
|     |                     |   | Выполнение метания малого         | Выполняют метание малого     | мяча на дальность с 3 шагов   |
|     |                     |   | мяча на дальность с места         | мяча на дальность с места    | разбега (коридор 10м)         |
|     |                     |   | (коридор 10 м)                    | (коридор 10м)                |                               |
| 59  | Прыжок в длину с    | 1 | Выполнение бега 60 м с            | Бегут 60 м с ускорением и на | Бегут 60 м с ускорением и на  |
|     | полного разбега     |   | ускорением и на время.            | время. Выполняют прыжок в    | время. Выполняют прыжок в     |
|     |                     |   | Выполнение упражнений в           | длину с 3-5 шагов разбега.   | длину с полного разбега.      |
| (0) | П                   | 1 | подборе разбега для прыжков в     | Выполняют метание на         | Выполняют метание на          |
| 60  | Прыжок в длину с    | 1 | 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      | 1                            | 1                             |
|     |                     |   | 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    |
|     |                     |   | дальность                         | весом до 2 кг.               | мяча весом до 2 кг.           |
|     |                     |   |                                   | Толкают набивной мяч         | Толкают набивной мяч весом    |
|     |                     |   |                                   | меньшее количество раз       | до 3 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. Выполняют метание 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 10 м)                                                                 |
| 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<br>500 м                                               | 1 | Выполнение специально-<br>беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на<br>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                         |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

|   | Тема                                                                                                                 | 00B             |                                                                                                                                                                                                                    | Дифференциация                                                                                                                                                                                                                | видов деятельности                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| № | предмета                                                                                                             | Кол-во<br>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. | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе   | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |  |  |  |  |  |

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

|   |                                  |   | согласовывая движения рук                   |                                               |                                               |
|---|----------------------------------|---|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|   |                                  |   |                                             |                                               |                                               |
| 7 | Гот на маражина                  | 1 | и туловища                                  | Dryma mygram amayyya myyya                    | Dryng gyggag gygyygg yr yyg                   |
| / | Бег на короткую дистанцию 60 м с | 1 | Выполнение специально-                      | Выполняют специально-                         | Выполняют специально-                         |
|   | 1 ' ' '                          |   | беговых упражнений. Освоение понятия низкий | беговые упражнения.<br>Начинают бег с низкого | беговые упражнения.<br>Начинают бег с низкого |
|   | низкого старта                   |   |                                             |                                               |                                               |
|   |                                  |   | старт.                                      | старта на 60 м. Бросают                       | старта на 80 м. Бросают                       |
|   |                                  |   | Демонстрирование техники                    | набивной мяч из различных                     | набивной мяч из различных                     |
|   |                                  |   | стартового разгона,                         | исходных положений (                          | исходных положений (весом                     |
|   |                                  |   | переходящего в бег по                       | весом 1 кг)                                   | 1-2 кг)                                       |
|   |                                  |   | дистанции. Выполнение                       |                                               |                                               |
|   |                                  |   | броска набивного мяча,                      |                                               |                                               |
|   |                                  |   | согласовывая движения рук                   |                                               |                                               |
| 0 | Г                                | 1 | и туловища                                  | D                                             | D                                             |
| 8 | Бег на средние                   | 1 | Выполнение специально-                      | Выполняют специально-                         | Выполняют специально-                         |
|   | дистанции (300 м)                |   | беговых упражнений.                         | беговые упражнения.                           | беговые упражнения.                           |
|   |                                  |   | Выполнение бега на                          | Выполняют кроссовый бег                       | Выполняют кроссовый бег                       |
|   |                                  |   | средние дистанции,                          | до 300 м (допускается                         | до 150 м (девочки), на                        |
|   |                                  |   | распределяя свои силы в                     | смешанное передвижение).                      | дистанцию 300 м (мальчики).                   |
|   |                                  |   | беге на дистанции.                          | Метание мяча на дальность                     | Метание мяча на дальность                     |
|   |                                  |   | Метание мяча на дальность                   | 10                                            |                                               |
|   | 1                                |   | Спортивные игры                             |                                               |                                               |
| 9 | Инструктаж по технике            | 1 | Беседа по технике                           | Отвечают на вопросы по                        | Отвечают на вопросы по                        |
|   | безопасности на уроках           |   | безопасности, санитарно-                    | прослушанному материалу,                      | прослушанному материалу.                      |
|   | спортивных играх.                |   | гигиенические требования к                  | с опорой на визуальный                        | Осваивают правила игры                        |
|   | Баскетбол. Правила игры          |   | занятиям баскетболом,                       | план (с использованием                        | Участвуют в подвижной игре                    |
|   | в баскетбол, права и             |   | права и обязанности                         | системы игровых,                              | по инструкции учителя                         |
|   | обязанности игроков,             |   | игроков на площадке,                        | сенсорных поощрений).                         |                                               |
|   | правила судейства                |   | предупреждение                              | Участвуют в подвижной                         |                                               |
|   | предупреждение                   |   | травматизма.                                | игре по инструкции                            |                                               |
|   | травматизма.                     |   | Освоение простейших                         | учителя                                       |                                               |
|   |                                  |   | правилами игры, правилами                   |                                               |                                               |

|    |                                                                                         |   | 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 | 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.                                                                                                                                | более сильной группы 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                                                                                                                                                             |

| 1.4 | р «с п                  | 1 | E TE                      |                            |                            |
|-----|-------------------------|---|---------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 14  | Волейбол. Правила игры, | 1 | Беседа по ТБ на занятиях  | Отвечают на вопросы по     | Отвечают на вопросы по     |
|     | наказания наказаний за  |   | спортивными играми.       | прослушанному материалу,   | прослушанному материалу.   |
|     | нарушение игры и        |   | Беседа об основных        | с опорой на визуальный     | Осваивают простейшие       |
|     | судейство.              |   | средствах и правилах      | план (с использованием     | правила игры в волейболе,  |
|     |                         |   | закаливания организма.    | системы игровых,           | запоминают названия        |
|     |                         |   | Осваивают простейшие      | сенсорных поощрений).      | наказаний при нарушении    |
|     |                         |   | правилам игры в волейбол, | Осваивают простейшие       | игры.                      |
|     |                         |   | правилами судейства,      | правила игры в волейболе,  | Выполняют упражнения на    |
|     |                         |   | наказаниями при           | запоминают названия        | развитие мышц кистей рук и |
|     |                         |   | нарушениях правил игры.   | наказаний при нарушении    | пальцев.                   |
|     |                         |   | Выполнение упражнений     | игры, с неоднократным      |                            |
|     |                         |   | на развитие мышц кистей   | повторением названий       |                            |
|     |                         |   | рук и пальцев.            | учителем.                  |                            |
|     |                         |   |                           | Выполняют упражнения на    |                            |
|     |                         |   |                           | развитие мышц кистей рук   |                            |
|     |                         |   |                           | и пальцев (по возможности) |                            |
| 15  | Стойка волейболиста.    | 1 | Совершенствование         | Выполняют основную         | Осваивают основную стойку  |
|     | Перемещения на          |   | основной стойки           | стойку волейболиста, после | волейболиста, после показа |
|     | площадке, передача мяча |   | волейболиста.             | неоднократного показа      | учителя. Выполняют         |
|     | сверху двумя руками над |   | Выполнение основной       | учителя, ориентируясь на   | упражнения на развитие     |
|     | собой и передача мяча   |   | стойки в волейболе,       | выполнение стойки          | мышц кистей рук и пальцев. |
|     | снизу двумя руками на   |   | передачи мяча сверху,     | обучающимися из образец    | Выполняют перемещения на   |
|     | месте и после           |   | снизу.                    | выполнения обучающимися    | площадке. Осваивают и      |
|     | перемещения.            |   | Выполнение упражнений     | более сильной группы.      | используют игровые умения  |
|     | _                       |   | на развитие мышц кистей   | Выполняют упражнения на    | -                          |
|     |                         |   | рук и пальцев.            | развитие мышц кистей рук   |                            |
|     |                         |   | Выполняют перемещение     | и пальцев (по              |                            |
|     |                         |   | на площадке игроков в     | возможности). Выполняют    |                            |
|     |                         |   | волейболе, выполнение     | перемещения на площадке    |                            |
|     |                         |   | приема и передачи мяча    | с помощью педагога.        |                            |
|     |                         |   | двумя руками у стены и в  | Осваивают и используют     |                            |
|     |                         |   | парах                     | игровые умения             |                            |

|    |                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                | (взаимодействие с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 прямой подачи | партнером)  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 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                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4 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,<br>налево, кругом<br>(переступанием).<br>Упражнения на<br>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 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<br>гимнастическими<br>палками    | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке                                                                       | Выполняют 4-6<br>упражнений с<br>гимнастической палкой.<br>Выполняют доступные<br>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 формирования правильной осанки | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1-2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.                                                                        | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.          |

| 29 | Упражнения со          | 1 | Выполнение упражнений со   | Выполняют упражнения со    | Выполняют упражнения со    |
|----|------------------------|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|    | скакалками             |   | скакалкой.                 | скакалкой после            | скакалкой по показу и      |
|    |                        |   | Выполнение прыжковых       | обучающей помощи           | инструкции 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       |
|    |                        |   | упражнений с точностью     | Выполняют прыжковые        | после 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      |
|    | развития               |   | Передача набивного мяча    | Передают набивной мяч      | сидя, стоя из одной руки в |
|    | пространственно-       |   | сидя, стоя из одной руки в | сидя, стоя из одной руки в | другую над головой         |
|    | временной              |   | другую над головой         | другую над головой         |                            |
|    | дифференцировки и      |   |                            | меньшее количество         |                            |
|    | точности движений      |   |                            | повторений                 |                            |
|    |                        |   | Лыжная подготовка          |                            |                            |
| 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  |
|    | подготовкой            |   | безопасности на занятиях   | под рукой и на плече.      | рукой 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.          |

|    |                        |   | Г                       |                         |                             |
|----|------------------------|---|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|
|    |                        |   | Беседа о технике        | Смотрят показ с         | Смотрят показ с             |
|    |                        |   | безопасности во время   | объяснением техники     | объяснением техники         |
|    |                        |   | передвижений с лыжами   | одновременного          | одновременного бесшажного   |
|    |                        |   | под рукой и на плече.   | бесшажного хода и       | хода 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     |
|    |                        |   | попеременным            | двухшажным и            | и одновременного            |
|    |                        |   | двухшажным ходом на     | одновременного          | бесшажного ходом. Смотрят   |
|    |                        |   | лыжах.                  | бесшажного ходом.       | показ 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   |
|    |                        |   | Освоение техники        | двухшажного хода и      | лыжах                       |
|    |                        |   | одновременного          | выполняют передвижение  |                             |
|    |                        |   | двухшажного хода        | на лыжах                |                             |
| 36 | Поворот махом на месте | 1 | Закрепление способа     | Выполняют поворот махом | Выполняют поворот махом     |
| 37 | Поворот махом на месте | 1 | передвижения на лыжах.  | на месте на лыжах по    | на 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  |
|    | торможение лыжами и    |   | торможения на лыжах.    | объяснение техники      | техники выполнения          |
|    | палками                |   | Передвижение            | выполнения торможения.  | торможения. Выполняют       |

| 39 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 1 | попеременным и одновременным двухшажным ходом                           | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности) | комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами                                                        |
|----|------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40 | Обучение правильному падению при прохождении спусков       | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке     | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.        | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).                                                                                                                       | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в                                                                                |
| 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:<br>«Пятнашки простые»,<br>«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<br>учета времени до 1 км                                                                                                                                                                                                             | Проходят дистанцию без<br>учета времени 1,5 км                                                                                          |
| 48 | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км                                                                   | 1 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                         |
|    |                                                                                                          |   | Спортивные игры                                                                                                                                                                                                    | - 8 часов                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |
| 49 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 | Беседа по ТБ, 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 неоднократной инструкции и показу 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     |
|    | снизу двумя руками       |   | техники выполнения          | сверху и снизу в парах на   | сверху и снизу в парах после |
|    | после перемещений        |   | передачи мяча сверху и      | месте                       | перемещений                  |
|    |                          |   | снизу двумя руками 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 снизу              | сверху и снизу.             | сверху и 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    |
|    | в высоту и длину (2-3    |   | прыжках у сетки.            | шага, у сетки (1-2 серии    | шага, у 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   |
|    | Учебная игра в волейбол  |   | Выполнение игровые          | Выполняют переход по        | игру                         |
|    |                          |   | действий соблюдая правила   | площадке, играют в          |                              |
|    |                          |   | игры                        | учебную игру ( по           |                              |
|    |                          |   |                             | возможности)                |                              |
|    |                          |   | Легкая атлетика -           | - 12 часов                  |                              |
| 57 | Бег на скорость до 60 м  | 1 | Выполнение ходьбы           | Выполняют ходьбу            | Выполняют эстафетный бег     |
|    |                          |   | группами наперегонки.       | группами наперегонки.       | (по кругу 60 м) с правильной |
|    |                          |   | Выполнение                  | Выполняют                   | передачей эстафетной         |
|    |                          |   | перепрыгиваний через        | перепрыгивания через        | палочки.                     |
|    |                          |   | набивные мячи               | набивные мячи (расстояние   | Выполняют перепрыгивания     |
|    |                          |   | Выполнение бега с           | 80-100см, длина 4 метра).   | через набивные мячи          |
|    |                          |   | высокого старта, стартовый  | Выполняют бег с высокого    | (расстояние 80-100см, длина  |
|    |                          |   | разбега и старта из         | старта, стартовый разбега и | 5 метров). Выполняют бег с   |
|    |                          |   | различных исходных          | старта из различных         | низкого старта, стартовый    |
|    |                          |   | положений.                  | исходных положений.         | разбега и старта из          |
|    |                          |   | Выполнение метания мяча     | Выполняют метание мяча в    | различных исходных           |
|    |                          |   | в пол на дальность отскока  | пол на дальность отскока    | положений.                   |

| 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<br>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                                                                                                                                      | nne-to e 4-0 mai os pasoei a                                                                                                                                                                              |
| 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                         | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют прыжок в длинус полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                          |   | разбега по коридору 10 м                                                                                                            | коридор то мј                                                                                                   | разоста ( коридор то м)                                                                                                 |
| 64 | Ходьба на скорость 15-<br>20 мин. в различном<br>темпе с изменением шага | 1 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                                  | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                | Идут на скорость 15-20 мин.в различном темпе с изменением шага.                                                         |
| 65 | Ходьба на скорость 15-<br>20 мин. в различном<br>темпе с изменением шага | 1 | Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м                                                                          | Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                               | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                       |
| 66 | Эстафета 4*60 м                                                          | 1 | Выполнение специально-<br>беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи<br>эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного<br>бега | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м             | Выполняют специально-<br>беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 60<br>м)                                        |
| 67 | Эстафета 3*100 м                                                         | 1 | Выполнение специально-<br>беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи<br>эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного<br>бега | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бегс этапами до 60 м              | Выполняют специально-<br>беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету                                                      |
| 68 | Кроссовый бег до<br>1500 м                                               | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега надлинной дистанции.                                             | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс надистанции 1 км                           | Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 1,5 км                                               |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

|   | Тема                                                                                                                   | ·B0             | ом в Программное                                                                                                                                                                                                                                     | Дифференциация в                                                                                                                                                                                                               | идов деятельности                                                                                                                                                                                                              |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| № | предмета                                                                                                               | Кол-во<br>часов | содержание                                                                                                                                                                                                                                           | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                            | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                            |
|   |                                                                                                                        |                 | Легкая атлетика                                                                                                                                                                                                                                      | <b>1</b> — 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 15-20 мин в различном темпе с изменением шага | 1               | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |

| 3 | Бег с переменной скоростью до 5 мин                                            | 1 | Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                          | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см                                | 1 | Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо                                                              | Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места       | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега                         |
| 5 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения                                    | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.                                                               | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза                    |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально-<br>беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с<br>ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного<br>мяча, согласовывая движения<br>рук и туловища Метание мяча<br>на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений |

| 7   | Бег на короткую       | 1 | Выполнение специально-      | Выполняют ходьбу в колонне   | Выполняют ходьбу в колонне     |
|-----|-----------------------|---|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| _ ′ |                       | 1 |                             | =                            | =                              |
|     | дистанцию (60-80 м) с |   | беговых упражнений.         | по одному (на носках, на     | по одному (на носках, на       |
|     | низкого старта        |   | Освоение понятия низкий     | пятках). Выполняют комплекс  | пятках, перекатом с пятки на   |
|     |                       |   | старт.                      | общеразвивающих              | носок, с выпадом). Выполняют   |
|     |                       |   | Демонстрирование техники    | упражнений.                  | комплекс общеразвивающих       |
|     |                       |   | стартового разгона,         | Смотрят демонстрацию         | упражнений. Смотрят            |
|     |                       |   | переходящего в бег по       | техники выполнения низкого   | демонстрацию техники           |
|     |                       |   | дистанции. Выполнение       | старта. Выполняют технику    | выполнения низкого старта.     |
|     |                       |   | броска набивного мяча,      | стартового разгона,          | Выполняют технику стартового   |
|     |                       |   | согласовывая движения рук и | переходящего в бег по        | разгона, переходящего в бег по |
|     |                       |   | туловища                    | дистанции 60 м               | дистанции 80 м                 |
| 8   | Бег на средние        | 1 | Выполнение специальных      | Выполняют ходьбу в колонне   | Выполняют ходьбу в колонне     |
|     | дистанции (300 м)     |   | беговых упражнений.         | по одному (на носках, на     | по одному (на носках, на       |
|     |                       |   | Выполнение бега на средние  | пятках). Выполняют комплекс  | пятках, перекатом с пятки на   |
|     |                       |   | дистанции, распределяя свои | общеразвивающих              | носок, с выпадом). Выполняют   |
|     |                       |   | силы в беге на дистанции.   | упражнений.                  | комплекс общеразвивающих       |
|     |                       |   | Метание мяча на дальность   | Выполняют специальные        | упражнений. Выполняют          |
|     |                       |   |                             | беговые упражнения.          | специальные беговые            |
|     |                       |   |                             | Выполняют кроссовый бег до   | упражнения. Выполняют          |
|     |                       |   |                             | 300 м (допускается смешанное | кроссовый бег на дистанцию до  |
|     |                       |   |                             | передвижение).               | 300 м (девочки) и на 500 м     |
|     |                       |   |                             | Метают мяч на дальность      | (мальчики).                    |
|     |                       |   |                             |                              | Метают мяч на дальность        |

|    |                      |   | Спортивные иг                 | ры – 10 часов               |                               |
|----|----------------------|---|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 9  | Передача мяча двумя  | 1 | Выполнение стойки             | Выполняют ходьбу в колонне  | Выполняют ходьбу в колонне    |
|    | руками от груди в    |   | баскетболиста.                | по одному (на носках, на    | по одному (на носках, на      |
|    | парах с продвижением |   | Передачи мяча двумя руками    | пятках). Выполняют комплекс | пятках, перекатом с пятки на  |
|    | вперед               |   | от груди с шагом навстречу    | общеразвивающих             | носок, с выпадом). Выполняют  |
|    |                      |   | друг другу.                   | упражнений.                 | комплекс общеразвивающих      |
|    |                      |   | Выполнение ведения мяча на    | Отрабатывают стойку         | упражнений.                   |
|    |                      |   | месте и в движении            | баскетболиста.              | Отрабатывают стойку           |
| 10 | Передача мяча двумя  | 1 |                               | Работают в парах.           | баскетболиста.                |
|    | руками от груди в    |   |                               | Останавливаются по сигналу  | Работают в парах.             |
|    | парах с продвижением |   |                               | учителя, выполняют повороты | Останавливаются по сигналу    |
|    | вперед               |   |                               | на месте с мячом в руках,   | учителя, выполняют повороты   |
|    | 1                    |   |                               | передают и ловят мяч двумя  | на месте с мячом в руках,     |
|    |                      |   |                               | руками от груди в парах на  | передают и ловят мяч двумя    |
|    |                      |   |                               | месте (на основе образца    | руками от груди в парах (на   |
|    |                      |   |                               | учителя). Ведут мяч одной   | основе образца учителя).      |
|    |                      |   |                               | рукой на месте и в движении | Ведут мяч одной рукой на      |
|    |                      |   |                               | шагом                       | месте и в движении шагом      |
| 11 | Ведение мяча с       | 1 | Выполнение передвижений       | Выполняют ходьбу в колонне  | Выполняют ходьбу в колонне    |
|    | обводкой препятствий |   | без мяча, остановку шагом.    | по одному. Выполняют        | по одному. Выполняют          |
|    |                      |   | Выполнение ведения мяча с     | комплекс общеразвивающих    | комплекс общеразвивающих      |
|    |                      |   | обводкой условных             | упражнений.                 | упражнений.                   |
|    |                      |   | противников.                  | Выполняют передвижение без  | Выполняют передвижение без    |
| 12 | Ведение мяча с       | 1 | Выполнение передачи мяча      | мяча, остановку шагом.      | мяча, остановку шагом.        |
|    | обводкой препятствий |   | двумя руками от груди в парах | Выполняют ведение мяча с    | Выполняют ведение мяча с      |
|    |                      |   | с продвижением вперед         | обводкой условных           | обводкой условных             |
|    |                      |   |                               | противников. Выполняют      | противников                   |
|    |                      |   |                               | передачу мяча двумя руками  | Выполняют передачу мяча       |
|    |                      |   |                               | от груди в парах с          | двумя руками от груди в парах |
|    |                      |   |                               | продвижением вперед         | с продвижением вперед         |

| 1.0 | D                    | 1 | D                            | D                           | D                           |
|-----|----------------------|---|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 13  | Ведение мяча с       | 1 | Выполнение ловли и передачи  | Выполняют ходьбу в колонне  | Выполняют ходьбу в колонне  |
|     | изменением           |   | мяча в движении в парах.     | по одному. Выполняют        | по одному. Выполняют        |
|     | направления шагом и  |   | Выполнение ведения мяча с    | комплекс общеразвивающих    | комплекс общеразвивающих    |
|     | бегом                |   | изменением направления       | упражнений.                 | упражнений.                 |
|     |                      |   | шагом и бегом                | Передают мяч двумя и одной  | Передают мяч двумя и одной  |
|     |                      |   |                              | рукой в парах на месте.     | рукой в парах, тройках в    |
|     |                      |   |                              | Ведут мяч одной рукой на    | движении. Ведут мяч одной   |
|     |                      |   |                              | месте, в движении шагом     | рукой на месте, в движении  |
|     |                      |   |                              |                             | шагом                       |
| 14  | Бросок мяча по       | 1 | Выполнение передачи мяча     | Выполняют ходьбу в колонне  | Выполняют ходьбу в колонне  |
|     | корзине двумя руками |   | двумя и одной рукой в парах, | по одному. Выполняют        | по одному. Выполняют        |
|     | от груди с места.    |   | тройках в движении.          | комплекс общеразвивающих    | комплекс общеразвивающих    |
|     | Эстафеты с           |   | Выполнение бросков по        | упражнений.                 | упражнений.                 |
|     | элементами           |   | корзине двумя руками от      | Передают мяч с              | Передают мяч двумя и одной  |
|     | баскетбола           |   | груди с места,               | продвижением вперед двумя   | рукой в парах, тройках, с   |
|     |                      |   | демонстрирование элементов   | руками и бросают мяч в      | продвижением вперед и       |
|     |                      |   | техники баскетбола           | корзину двумя руками от     | бросают мяч в корзину двумя |
|     |                      |   |                              | груди с места после         | руками от груди с места     |
|     |                      |   |                              | инструкции учителя          |                             |
| 15  | Броски мяча в        | 1 | Выполнение ведения мяча с    | Выполняют ходьбу в колонне  | Выполняют ходьбу в колонне  |
|     | корзину в движении   |   | передачей, с последующим     | по одному. Выполняют        | по одному. Выполняют        |
|     | от груди. Подбирание |   | броском в кольцо.            | комплекс общеразвивающих    | комплекс общеразвивающих    |
|     | отскочившего от щита |   | Тренировочные упражнения     | упражнений.                 | упражнений.                 |
|     | мяча                 |   | на подбиранию мяча           | Выполняют ведение мяча с    | Выполняют ведение мяча с    |
| 16  | Броски мяча в        | 1 |                              | передачей, с последующим    | передачей, с последующим    |
|     | корзину в движении   |   |                              | броском в кольцо, подбирают | броском в кольцо, подбирают |
|     | от груди. Подбирание |   |                              | мяч после броска в кольцо   | мяч после броска в кольцо   |
|     | отскочившего от щита |   |                              | _                           | _                           |
|     | мяча                 |   |                              |                             |                             |

| 17 | 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                                                                                            | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.                      | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам |   | правилам                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Принимают участие в учебной игре                                                                                                                                                                          | Принимают участие в учебной игре                                                                                                                                                               |
|    |                                                                                                            |   | 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 | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |

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

| 23       | Упражнения на        | 1 | Выполнение фигурной         | Выполняют фигурную           | Выполняют фигурную             |
|----------|----------------------|---|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| 23       | укрепление мышц      | 1 | маршировки.                 | маршировку за другим         | маршировку. Выполняют          |
|          | туловища, рук и ног. |   | Выполнение упражнений на    | обучающимися, ориентируясь   | переноску, передачу мяча сидя, |
|          | туловища, рук и ног. |   | укрепление мышц туловища,   | на образец выполнения        | лежа в различных               |
|          |                      |   |                             | 1                            | -                              |
|          |                      |   | рук и ног                   | впереди идущего. Выполняют   | направлениях. Выполняют        |
|          |                      |   |                             | упражнения с                 | упражнения по показу           |
|          |                      |   |                             | дифференцированной           |                                |
|          | **                   |   | 7                           | помощью учителя              | D                              |
| 24       | Упражнения с         | 1 | Выполнение упражнений с     | Выполняют упражнения на      | Выполняют упражнения на        |
|          | сопротивлением       |   | элементами единоборств,     | равновесие на скамейке:      | равновесие на скамейке:        |
|          |                      |   | сохранение равновесия при   | повороты с различными        | повороты с различными          |
|          |                      |   | движении на скамейке        | движениями рук, с хлопками   | движениями рук, с хлопками     |
|          |                      |   |                             | под ногой, повороты на       | под ногой, повороты на носках, |
|          |                      |   |                             | носках, прыжки с             | прыжки с продвижением вперед   |
|          |                      |   |                             | продвижением вперед ( на     | ( на полу), комплекс           |
|          |                      |   |                             | полу), комплекс упражнений с | упражнений с сопротивлением    |
|          |                      |   |                             | сопротивлением (3-5          |                                |
|          |                      |   |                             | упражнений)                  |                                |
| 25       | Упражнения с         | 1 | Согласование движения палки | Выполняют 4-6 упражнений с   | Составляют и демонстрируют     |
|          | гимнастическими      |   | с движениями туловища, ног. | гимнастической палкой.       | комбинацию на скамейке.        |
|          | палками              |   | Составление и выполнение    | Выполняют доступные          | Выполняют упражнения с         |
|          |                      |   | комбинации на скамейке      | упражнения на равновесие     | гимнастической палкой          |
| 26       | Опорный прыжок       | 1 | Выполнение прыжка согнув    | Выполняют наскок в стойку    | Выполняют опорный прыжок       |
|          |                      |   | ноги через козла, коня в    | на коленях. Преодолевают     | ноги врозь через козла, коня в |
|          |                      |   | ширину. Преодоление         | несколько препятствий с      | ширину с помощью учителя.      |
|          |                      |   | нескольких препятствий      | помощью учителя ( по         | Преодолевают несколько         |
| 27       | Опорный прыжок       | 1 | различными способами        | возможности)                 | препятствий                    |
|          |                      |   |                             |                              |                                |
| 28       | Упражнения для       | 1 | Переноска 2- 3 набивных     | Выполняют наскок в стойку    | Выполняют опорный прыжок       |
| 23       | формирования         | 1 | мячей весом до 7-8 кг.      | на коленях. Переносят 1-2    | ноги врозь через козла, коня в |
|          | правильной осанки    |   | Переноска гимнастического   | набивных мячей весом до 5-6  | ширину с помощью учителя.      |
|          | inpublishion oculies |   | коня и козла, матов на      | кг. Переносят                | impinity c nomongho y interia. |
| <u> </u> |                      |   | Rolla ii Roslia, matob iia  | M. Hepenuchi                 |                                |

|    | ,                 |   |                              | T                             |                               |
|----|-------------------|---|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|    |                   |   | расстояние до 15 м.          | гимнастического коня и козла, | Переносят 2- 3 набивных мячей |
|    |                   |   | Выполнение прыжка согнув     | маты на расстояние до 10 м.   | весом до 7-8 кг. Переносят    |
|    |                   |   | ноги через козла, коня в     |                               | гимнастического коня и козла, |
|    |                   |   | ширину.                      |                               | 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             | 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. Прыгают  |
|    | временной         |   | Выполнение прыжка в длину с  | ориентирам). Прыгают в        | 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  | предварительной отметки.      |
|    |                   |   | Передача набивного мяча      | отметки.                      | Передают набивной мяч сидя,   |
| 32 | Упражнения для    | 1 | сидя, стоя из одной руки в   | Передают набивной мяч сидя,   | стоя из одной руки в другую   |
|    | развития          |   | другую над головой           | стоя из одной руки в другую   | над головой                   |
|    | пространственно-  |   |                              | над головой меньшее           |                               |
|    | временной         |   |                              | количество повторений         |                               |
|    | дифференцировки и |   |                              | _                             |                               |
|    | точности движений |   |                              |                               |                               |

|    |                   |   | Лыжная подгото                | овка – 16 часов              |                              |
|----|-------------------|---|-------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 33 | Совершенствование | 1 | Выполнение строевых           | Смотрят показ с объяснением  | Смотрят показ с объяснением  |
|    | одновременного    |   | действий с лыжами.            | безопасного передвижения с   | безопасного передвижения с   |
|    | бесшажного хода   |   | Беседа о технике безопасности | лыжами под рукой и на плече. | лыжами под рукой и на плече. |
|    |                   |   | во время передвижений с       | Совершенствуют технику       | Совершенствуют технику       |
|    |                   |   | лыжами под рукой и на плече.  | выполнения строевых команд   | выполнения строевых команд и |
|    |                   |   | Передвижение скользящим       | и приемов.                   | приемов.                     |
|    |                   |   | шагом по лыжне.               | Смотрят показ с объяснением  | Смотрят показ с объяснением  |
|    |                   |   | Освоение техники              | техники одновременного       | техники одновременного       |
|    |                   |   | одновременного бесшажного     | бесшажного хода и            | бесшажного хода и выполняют  |
|    |                   |   | хода                          | выполняют передвижение на    | передвижение на лыжах        |
|    |                   |   |                               | лыжах                        |                              |
| 34 | Одновременный     | 1 | Закрепление способа           | Передвигаются попеременным   | Передвигаются попеременным   |
|    | двухшажный ход    |   | передвижения попеременным     | двухшажным и                 | двухшажным и                 |
|    |                   |   | двухшажным ходом на лыжах.    | одновременным бесшажным      | одновременным бесшажным      |
|    |                   |   | Передвижение                  | ходом. Смотрят показ с       | ходом. Смотрят показ с       |
| 35 | Одновременный     | 1 | одновременным бесшажным       | объяснением техники          | объяснением техники          |
|    | двухшажный ход    |   | ходом.                        | одновременного двухшажного   | одновременного двухшажного   |
|    |                   |   | Освоение техники              | хода и выполняют             | хода и выполняют             |
|    |                   |   | одновременного двухшажного    | передвижение на лыжах        | передвижение на лыжах        |
|    |                   |   | хода                          |                              |                              |
| 36 | Поворот махом на  | 1 | Закрепление способа           | Выполняют поворот махом на   | Выполняют поворот махом на   |
|    | месте             |   | передвижения на лыжах.        | месте на лыжах по инструкции | месте на лыжах.              |
|    |                   |   | Выполнение поворота махом     | и показа учителя.            | Выполняют передвижение на    |
| 37 | Поворот махом на  | 1 | на лыжах.                     | Передвигаются попеременным   | лыжах изученными ходами      |
|    | месте             |   | Передвижение попеременным     | и одновременным бесшажным    |                              |
|    |                   |   | и одновременным               | ходом по возможности         |                              |
|    |                   |   | двухшажным ходом              |                              |                              |

| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 1 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным     | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
|----|------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 39 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 1 |                                                                                                  | ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |
| 40 | Обучение правильному падению при прохождении спусков       | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения 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. Прохождение на лыжах            | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром                                                                                           | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.                                                       |
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | отрезков на скорость                                                                             | темпе на отрезке от 30- 40 м                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                    |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  | 1 | Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой         | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от                                                                        | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м                                                                     |

| 4.4 | П                     | 1 | U                            | 100 150 / 1                  | ( 2.5 5.7                        |
|-----|-----------------------|---|------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 44  | Повторное             | 1 | стойке, закрепление          | 100- 150 м (девочки- 1 раз,  | (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 |
|     | передвижение в        |   | изученной техники подъема    | мальчики- 2 раза)            | pa3)                             |
|     | быстром темпе по      |   |                              |                              |                                  |
|     | кругу 100-150 м       |   |                              |                              |                                  |
| 45  | Игры на лыжах:        | 1 | Совершенствование техники    | Играют в игры на лыжах (по   | Играют в игры на лыжах           |
|     | « Пятнашки простые»,  |   | передвижения без палок,      | возможности)                 |                                  |
|     | «Самый меткий»        |   | развитие ловкости в играх на | ·                            |                                  |
|     |                       |   | лыжах                        |                              |                                  |
| 46  | Игры на лыжах:        | 1 | Освоение техники изученных   | Играют в игры на лыжах( по   | Играют в игры на лыжах по        |
|     | «Переставь флажок»,   |   | способов передвижения в      | возможности)                 | инструкции учителя               |
|     | «Попади в круг», «Кто |   | игровой деятельности         | ,                            |                                  |
|     | быстрее», «Следи за   |   | 1                            |                              |                                  |
|     | сигналом»             |   |                              |                              |                                  |
| 47  | Прохождение на        | 1 | Прохождение дистанции на     | Проходят дистанцию без учета | Проходят дистанцию без учета     |
|     | лыжах за урок от 1 до |   | лыжах за урок                | времени 1 км                 | времени 2 км                     |
|     | 2 км                  |   | indicate sa sport            | Bremenn 1 Km                 | Brewein 2 Km                     |
| 48  | Прохождение на        | 1 |                              |                              |                                  |
| 40  | лыжах за урок от 1 до | 1 |                              |                              |                                  |
|     | 2 км                  |   |                              |                              |                                  |
|     | Z KWI                 |   | Спортивные и                 | <br>                         |                                  |
| 49  | Техника отбивания     | 1 | -                            | -                            | Development work for a moreover  |
| 49  |                       | 1 | Жонглирование теннисным      | Выполняют ходьбу в колонне   | Выполняют ходьбу в колонне       |
|     | мяча то одной, то     |   | мячом, выполнение отбивания  | по одному. Выполняют         | по одному. Выполняют             |
|     | другой стороной       |   | мяча стороной ракетки,       | комплекс общеразвивающих     | комплекс общеразвивающих         |
|     | ракетки               |   | передвижение, выполнение     | упражнений. Выполняют        | упражнений Выполняют прием       |
|     |                       |   | ударов со стандартных        | прием и передачу мяча        | и передачу мяча теннисной        |
|     |                       |   | положений                    | теннисной ракеткой по        | ракеткой. Дифференцируют         |
|     |                       |   |                              | возможности.                 | разновидности ударов             |
|     |                       |   |                              | Дифференцируют               |                                  |
|     |                       |   |                              | разновидности ударов (по     |                                  |
|     |                       |   |                              | возможности)                 |                                  |

| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча          | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)                     | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                    | 1 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста                                            | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста                                                                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста                                           |
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры. | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры( по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры |
| 53 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе                | 1 | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте                                                | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу                                                                                                          | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху,                                                            |

|    |                       |   |                             |                               | 1                             |
|----|-----------------------|---|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|    |                       |   |                             | и сверху, передачу двумя      | передачу двумя руками на      |
|    |                       |   |                             | руками на месте ( по          | месте                         |
|    |                       |   |                             | возможности)                  |                               |
| 54 | Передача мяча сверху  | 1 | Совершенствование техники   | Выполняют ходьбу в колонне    | Выполняют ходьбу в колонне    |
|    | и снизу двумя руками  |   | выполнения передачи мяча    | по одному. Выполняют          | по одному. Выполняют          |
|    | после перемещений     |   | сверху и снизу двумя руками | комплекс общеразвивающих      | комплекс общеразвивающих      |
|    |                       |   | после перемещений           | упражнений. Принимают и       | упражнений. Принимают и       |
|    |                       |   |                             | передают мяч сверху и снизу в | передают мяч сверху и снизу в |
|    |                       |   |                             | парах на месте                | парах после перемещений       |
| 55 | Прием и передача      | 1 | Выполнение приема и         | Выполняют ходьбу в колонне    | Выполняют ходьбу в колонне    |
|    | мяча над собой сверху |   | передачи мяча над собой     | по одному. Выполняют          | по одному. Выполняют          |
|    | и снизу               |   | сверху и снизу              | комплекс общеразвивающих      | комплекс общеразвивающих      |
|    |                       |   |                             | упражнений. Выполняют         | упражнений. Выполняют прием   |
|    |                       |   |                             | прием и передача мяча над     | и передача мяча над собой     |
|    |                       |   |                             | собой сверху и снизу.         | сверху и снизу                |
| 56 | Прыжки с места и с    | 1 | Сочетание работу рук, ног в | Выполняют ходьбу в колонне    | Выполняют ходьбу в колонне    |
|    | шага в высоту и длину |   | прыжках у сетки.            | по одному. Выполняют          | по одному. Выполняют          |
|    | (2-3 серии прыжков    |   | Закрепление правил перехода | комплекс общеразвивающих      | комплекс общеразвивающих      |
|    | по 5-10 прыжков за    |   | по площадке.                | упражнений. Прыгают вверх с   | упражнений. Прыгают вверх с   |
|    | урок).                |   | Выполнение игровых          | места и с шага, у сетки (1-2  | места и с шага, у сетки.      |
|    | Учебная игра в        |   | действий с соблюдением      | серии прыжков по 5-5          | Выполняют переход по          |
|    | волейбол              |   | правила игры                | прыжков за урок).             | площадке, играют в учебную    |
|    |                       |   |                             | Выполняют переход по          | игру                          |
|    |                       |   |                             | площадке, играют в учебную    |                               |
|    |                       |   |                             | игру (по возможности)         |                               |
|    |                       |   | Легкая атлети               | ка – 12 часов                 |                               |
| 57 | Бег на короткую       | 1 | Выполнение ходьбы группами  | Выполняют ходьбу группами     | Выполняют комплекс            |
|    | дистанцию             |   | наперегонки.                | наперегонки. Выполняют        | общеразвивающих упражнений.   |
|    |                       |   | Выполнение перепрыгивания   | комплекс общеразвивающих      | Выполняют эстафетный бег (по  |
|    |                       |   | через набивные мячи         | упражнений. Выполняют         | кругу 60 м) с правильной      |
|    |                       |   | Выполнение бега с высокого  | перепрыгивания через          | передачей эстафетной палочки. |
|    |                       |   | старта, стартовый разбег и  | набивные мячи (расстояние     |                               |

|    |                                                              |   | старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока                                                              | 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока                     | Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
|----|--------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 58 | Бег на среднюю дистанцию (400 м)                             | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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                                                                                   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с                                                                                                                                  | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.                                                                                                                                                   |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега                             | 1 | подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                       | ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                             | 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.                                                                     | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.                                                                                                            |

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

|    | Тема                                                                                              | -BO    | Программное                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| No | 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 | 1 | Выполнение упражнений в       | Выполняют ходьбу с заданиями   | Выполняют ходьбу с       |
|---|-----------------|---|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
|   | преодолением    |   | ходьбе в определенном темпе с | по инструкции учителя.         | заданиями.               |
|   | препятствий     |   | выполнением заданий.          | Выполняют бег с преодолением   | Выполняют бег с          |
|   |                 |   | Выполнение запрыгивания на    | препятствий (высота 10-30 см). | преодолением препятствий |
|   |                 |   | препятствие.                  | Выполняют метание мяча в       | (высота 30-40 см).       |
|   |                 |   | Метание мяча в вертикальную   | вертикальную цель              | Выполняют метание мяча в |
|   |                 |   | цель                          |                                | вертикальную цель        |

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

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

| 11 | Ведение мяча с      | 1 | Выполнение передвижений без   | Выполняют передвижение без      | Выполняют передвижение     |
|----|---------------------|---|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| 11 | обводкой            | 1 | мяча, остановку шагом.        | мяча, остановку шагом.          | без мяча, остановку шагом. |
|    | препятствий         |   | Выполнение ведения мяча с     | Выполняют ведение мяча с        | Выполняют ведение мяча с   |
|    | препятетвии         |   | обводкой условных             | обводкой условных противников.  | обводкой условных          |
| 12 | Ведение мяча с      | 1 | противников.                  | Выполняют передачу мяча двумя   | противников                |
|    | обводкой            |   | l =                           |                                 | 1                          |
|    | препятствий         |   | Выполнение передачи мяча      | руками от груди в парах с       | Выполняют передачу мяча    |
|    | пропитотин          |   | 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.                |                                 | 1.                         |
| 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         | -                          |

| 16 | Вырывание и                                                                                                              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | выполнения обучающимися из                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | выбивание мяча                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | более сильной группы                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                |
| 17 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам Комбинации из | 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                                                                                                 |
|    | основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам                             |   | Гимнастика -                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 14 vacap                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                |
| 10 | Помости с сууус ууг                                                                                                      | 1 | T                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ·                                                                                                                                                                                                         | Drygo gyggog oggo opygo                                                                                                                                                                        |
| 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 | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |

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

| 28 | Упражнения для    | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей | Выполняют наскок в стойку на    | Выполняют опорный          |
|----|-------------------|---|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| 20 | формирования      | 1 | 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      | TO WI.                          | Переносят гимнастического  |
|    |                   |   | ширину.                       |                                 | коня и козла, маты на      |
|    |                   |   | ширину.                       |                                 | расстояние до 15 м.        |
| 29 | Упражнения со     | 1 | Выполнение упражнений со      | Выполняют упражнения со         | Выполняют упражнения со    |
| 29 | -                 | 1 | скакалкой.                    | скакалкой после обучающей       | скакалкой по показу и      |
|    | скакалками        |   |                               | помощи учителя. Выполняют       |                            |
|    |                   |   | Выполнение прыжковых          | 1                               | инструкции учителя.        |
|    |                   |   | упражнений с точностью        | прыжковые упражнения под        | Выполняют прыжковые        |
|    |                   |   | прыжка                        | контролем учителя               | упражнения после           |
| 20 | ***               |   | D                             | D.                              | 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<br>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 Коньковый ход     | 1 | Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией. Выполнение техники                                                                                                                          | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150                                                                                                                                          | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на                                                                                                                                          |  |  |  |  |
| 30 | 36 Коньковыи ход                | 1 | передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.                                                                                                                                        | метров по возможности.                                                                                                                                                                                                                             | короткой дистанции 100-<br>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 возможности |
|----|------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 39 | Игра «Гонка на выбывание»                                  | 1 | Освоение техники изученных<br>способов передвижения в                                    | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют                                                                                             | Смотрят показ с объяснением. Слушают                                                                                |
| 40 | Игра «Гонка на<br>выбывание»                               | 1 | игровой деятельности                                                                     | в игры на лыжах (по<br>возможности)                                                                                                                   | правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя                                                          |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах    | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе                                                 | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в                                              |
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | отрезков на скорость                                                                     | 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. 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:<br>«Пятнашки<br>простые», «Самый<br>меткий» | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах     | Смотрят показ с объяснением.<br>Слушают правила игры. Играют<br>в игры на лыжах (по<br>возможности)                                                   | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах                                           |

| 14                   | 1                                                                                                                                                                                           | Oanaayyya mayyyyyyy yyay mayyyyyy                                                                                                                                                                                                                                                    | Creaman marion a officer account                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Cycome and Hoyeon o                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | 1                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Смотрят показ с                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      |                                                                                                                                                                                             | =                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | объяснением.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                      |                                                                                                                                                                                             | игровой деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Слушают правила игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | возможности)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Играют в игры на лыжах                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| «Следи за сигналом»  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Прохождение на       | 1                                                                                                                                                                                           | Прохождение дистанции на                                                                                                                                                                                                                                                             | Проходят дистанцию без учета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Проходят дистанцию без                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| лыжах за урок от 1   |                                                                                                                                                                                             | лыжах за урок                                                                                                                                                                                                                                                                        | времени 1 км                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | учета времени 2 км                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| до 2 км              |                                                                                                                                                                                             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Прохождение на       | 1                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 173                  |                                                                                                                                                                                             | Спортивные иг                                                                                                                                                                                                                                                                        | ры- 8 часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Инструктаж по        | 1                                                                                                                                                                                           | Беседа по технике                                                                                                                                                                                                                                                                    | Слушают инструктаж о правилах                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Слушают инструктаж о                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| технике              |                                                                                                                                                                                             | безопасности, санитарно-                                                                                                                                                                                                                                                             | поведения на уроках легкой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | правилах поведения на                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| безопасности на      |                                                                                                                                                                                             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | уроках легкой атлетики.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| уроках по            |                                                                                                                                                                                             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                    | определённом темпе. Выполняют                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют ходьбу в                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| спортивным играм.    |                                                                                                                                                                                             | обязанности игроков на                                                                                                                                                                                                                                                               | упражнения (3-4 вида) в ходьбе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | определённом темпе.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      |                                                                                                                                                                                             | площадке, предупреждение                                                                                                                                                                                                                                                             | с заданиями по инструкции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Выполняют упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                      |                                                                                                                                                                                             | травматизма.                                                                                                                                                                                                                                                                         | учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | (4-6 видов) в ходьбе с                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      |                                                                                                                                                                                             | •                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | заданиями по инструкции                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Передача мяча        | 1                                                                                                                                                                                           | Выполнение техники передачи                                                                                                                                                                                                                                                          | Выполняют ходьбу в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выполняют упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| сверху и снизу двумя |                                                                                                                                                                                             | мяча сверху и снизу двумя                                                                                                                                                                                                                                                            | определённом темпе. Выполняют                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | (4-6 видов) в ходьбе с                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | заданиями по инструкции                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| волейболе            |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - = ·                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | учителя. Выполняют прием                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | и передачу мяча снизу и                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ·                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | сверху, передачу двумя                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | руками на месте                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                      | лыжах за урок от 1 до 2 км Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в | «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км  Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.  Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в | «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»  Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км  Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км  Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км  Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км  Прохождение на лыжах за урок  Спортивные игр  Инструктаж по технике безопасности, санитарногигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.  Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в | «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»  Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км  Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм.  Портивным играм.  Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в |

| 51 | Нижняя прямая<br>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 |
| 53 | Прием мяча снизу в<br>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)           |                             |
|    | 1                  | 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. В Метание теннисного мяча на н                                                                                        | Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор                                                        | 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 | Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега                                                    | упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м                                                              | Пробегают эстафету (4 * 60 м)                                                                                      |
| 68 | Кроссовый бег до<br>2000 м                                              | 1 | Выполнение специально-<br>беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на<br>длинной дистанции.                           | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км                            | Выполняют специальнобеговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км                                              |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

|   | 1                                                                                                        |           |                                                                                                                                                                                           | T                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
|   |                                                                                                          | -B0<br>0B | Программное                                                                                                                                                                               | Дифференциация                                                                                                                                                                           | видов деятельности                                                                                                                                                                               |  |  |  |  |
| № | Тема предмета                                                                                            | Кол-во    | 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 переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий                                                                 |  |  |  |  |

| 3 | Медленный бег с равномерной скоростью от | 1 | Выполнение бега легко и свободно, без лишних | Выполняют медленный бег в равномерном темпе | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6- |
|---|------------------------------------------|---|----------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|   | 6 до 10 минут                            |   | движений.                                    | до 3-5 минут.                               | 10 минут.                                         |
|   |                                          |   | Выполнение специальных                       | Выполняют специальные                       | Выполняют специальные                             |
|   |                                          |   | беговых упражнений                           | беговые упражнения                          | беговые упражнения                                |
|   |                                          |   | Эстафетный бег 4*100 м                       | на меньшей дистанции.                       |                                                   |

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

|    |                                    |   | мягких материалов весом 100-150 г в цель                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |
|----|------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7  | Бег на 60 м                        | 1 | Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность          | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность                                | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность                                |
| 8  | Бег на средние дистанции (500 м)   | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции 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 – 1                                                                                                                                                  | 0 часов                                                                                                                                           |                                                                                                                                                   |
| 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 общеразвивающих                                                   | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс                                                                   |
| 11 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 1 | расстояния.                                                                                                                                                          | 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 в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места                        |
| 14 | Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.      | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя                                                                                                                                                   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих                                                                                                                                          | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих                                                                                                                                                   |

|    | 1                        |   | T                           | T                         |                           |
|----|--------------------------|---|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|
|    |                          |   | руками от груди в движении, | упражнений. Передают      | упражнений. Передают      |
|    |                          |   | демонстрирование элементов  | мяч с продвижением        | мяч с продвижением вперед |
|    |                          |   | техники баскетбола          | вперед и бросают мяч в    | и бросают мяч в корзину   |
|    |                          |   |                             | корзину двумя руками от   | двумя руками от груди в   |
|    |                          |   |                             | груди с места             | движении                  |
| 15 | Бросок по корзине, одной | 1 | Выполнение передачи мяча    | Выполняют ходьбу в        | Выполняют ходьбу в        |
|    | рукой от плеча Учебная   |   | двумя и одной рукой в       | колонне по одному.        | колонне по одному.        |
|    | игра по упрощенным       |   | тройках в движении.         | Выполняют комплекс        | Выполняют комплекс        |
|    | правилам.                |   | Выполнение бросков по       | общеразвивающих           | общеразвивающих           |
|    |                          |   | корзине двумя руками от     | упражнений. Передают      | упражнений. Передают      |
| 16 | Бросок по корзине, одной | 1 | груди, демонстрирование     | мяч двумя и одной рукой   | мяч двумя и одной рукой в |
| 10 | рукой от плеча Учебная   | 1 | элементов техники           | в тройках в движении.     | тройках в движении.       |
|    | игра по упрощенным       |   | баскетбола. Выполнение      | Выполняют штрафные        | Выполняют штрафные        |
|    | правилам.                |   | бросков мяча в корзину с    | броски. Играют в учебную  | броски. Играют в учебную  |
|    | правилам.                |   | различных положений         | игру( с помощью           | игру.                     |
|    |                          |   |                             | педагога)                 |                           |
| 17 | Зонная защита.           | 1 | Выполняют ходьбу в          | Выполняют ходьбу в        | Выполняют ходьбу в        |
|    | Учебная игра по          |   | колонне по одному.          | колонне по одному.        | колонне по одному.        |
|    | упрощенным правилам      |   | Выполняют комплекс          | Выполняют комплекс        | Выполняют комплекс        |
|    |                          |   | общеразвивающих             | общеразвивающих           | общеразвивающих           |
| 10 |                          |   | упражнений. Выполняют       | упражнений. Осваивают     | упражнений. Выполняют     |
| 18 | Зонная защита.           | 1 | ходьбу в колонне по одному. | зонную защиту. Ведут,     | зонную защиту. Ведут,     |
|    | Учебная игра по          |   | Выполняют комплекс          | бросают, подбирают мяч в  | бросают, подбирают мяч в  |
|    | упрощенным правилам      |   | общеразвивающих             | процессе учебной игры.    | процессе учебной игры.    |
|    |                          |   | упражнений. Освоение        | Осуществляют              | Осуществляют              |
|    |                          |   | понятия зонная защита.      | практическое судейство (с | практическое судейство (с |
|    |                          |   | Демонстрирование            | помощью педагога)         | помощью педагога)         |
|    |                          |   | элементов техники           |                           |                           |
|    |                          |   | баскетбола.                 |                           |                           |
|    |                          |   | Учебная игра в баскетбол по |                           |                           |
|    |                          |   | упрощенным правилам         |                           |                           |

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

| 23 | Упражнения в<br>расслаблении мышц. Мост<br>из положения лежа на | 1 | Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов                                                                          | движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя. Выполняют «полушпагат» Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс           | в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат»  Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | спине.                                                          |   | самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине                                                                     | общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз. Выполняют мост из положения лёжа на спине (по возможности)      | 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 назад из упора присев |
| 25 | Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация | 1 | Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности                                               | Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья                                                                 | Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья                                                                 |

| 26 | Упражнения с обручем.   | 1 | Выполнение упражнений в       | Выполняют ходьбу в         | Выполняют ходьбу в         |
|----|-------------------------|---|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 20 | Акробатическая          | 1 | пролезании сквозь ряд         | колонне по одному.         | колонне по одному.         |
|    | комбинация              |   | обручей, катании,             | Выполняют комплекс         | Выполняют комплекс         |
|    | комоннация              |   | пролезании в катящийся        | общеразвивающих            | общеразвивающих            |
|    |                         |   | обруч, набрасывании и         | упражнений. Выполняют      | упражнений. Выполняют      |
|    |                         |   | снимании со стойки,           | упражнения с обручем и     | упражнения с обручем и     |
|    |                         |   | вращении в движении при       | акробатическую             | акробатическую             |
|    |                         |   | ходьбе, ходьбе внутри         | комбинацию по              | комбинацию по              |
|    |                         |   | • •                           | '                          | '                          |
|    |                         |   | обруча, прыжках внутрь,       | возможности и состоянию    | возможности и состоянию    |
|    |                         |   | влево, вправо, вперед и назад | здоровья                   | здоровья                   |
|    |                         |   | с продвижением вперед.        |                            |                            |
|    |                         |   | Выполнение акробатической     |                            |                            |
| 27 | <b>X</b> 7              | 4 | комбинации                    | D                          | D                          |
| 27 | Упражнения со скакалкой | 1 | Выполнение упражнений со      | Выполняют мост,            | Выполняют мост, комплекс   |
|    | Опорный прыжок          |   | сложенной скакалкой в         | комплекс упражнений со     | упражнений со скакалкой.   |
|    |                         |   | различных исходных            | скакалкой с помощью        | Выполняют наскок в упор,   |
|    |                         |   | положениях, прыжки через      | педагога.                  | стоя на коленях, переход в |
|    |                         |   | скакалку на двух и одной      | Выполняют наскок в упор,   | упор присев, соскок        |
|    |                         |   | ноге.                         | стоя на коленях, переход в |                            |
|    |                         |   | Выполнение наскока в упор,    | упор присев, соскок        |                            |
|    |                         |   | стоя на коленях, переход в    |                            |                            |
|    |                         |   | упор присев, соскок           |                            |                            |
| 28 | Упражнения с набивными  | 1 | Выполнение бросков и          | Выполняют переноску,       | Выполняют переноску,       |
|    | мячами.                 |   | ловли, передвижение с         | передачу мяча сидя, лежа   | передачу мяча сидя, лежа в |
|    | Опорный прыжок          |   | мячом в руках, выполнение     | в различных направлениях   | различных направлениях (   |
|    |                         |   | опорного прыжка через козла   | ( весом 1-2 кг).           | весом 2-3 кг). Выполняют   |
|    |                         |   |                               | Выполняют прыжок в         | прыжок в упор, стоя на     |
|    |                         |   |                               | упор, стоя на коленях      | коленях                    |
| 29 | Упражнения с            | 1 | Выполнение упражнений с       | Выполняют повороты с       | Выполняют повороты с       |
|    | сопротивлением.         |   | элементами единоборств,       | различными движениями      | различными движениями      |
|    | Разновидности прыжков,  |   | сохранение равновесия при     | рук, с хлопками под        | рук, с хлопками под ногой, |
|    |                         |   | движении по бревну            | ногой, повороты на         | повороты на носках,        |

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

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

| 39 | Поворот на месте махом назад к наружи                                                                       | 1 | Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвижение до 2 км                                              | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40 | Прохождение отрезков до 100 м                                                                               | 1 | Прохождение на лыжах отрезок на скорость. 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 подъем по склону на лыжах                    |
| 41 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности | 1 | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, 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 высокой стойке. Преодолевают бугры и                 |
| 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)                                                                             | впадины на лыжах                                                                                               |
| 43 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне                                                           | 1 | Выполнение лыжных эстафет по кругу.                                                                                           | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз,                                                                                  | Участвуют в эстафетах на<br>лыжах. Выполняют                                                                   |
| 44 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне                                                           | 1 | Выполнение поворота на лыжах.                                                                                                 | мальчики- 2 раза). Выполняют повороты переступанием на месте                                                                      | повороты переступанием в движении                                                                              |
| 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 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок.                                                                                             | среднепересеченной местности  Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.                                                                                                                                                                          | среднепересеченной местности  Проходят дистанцию 2 км на время.                                                                                          |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | ки на времи                                                                                                                                                                          |       | 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 с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз).                                                                               |

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

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

|    |                              |   |                           |                           | 1                           |
|----|------------------------------|---|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 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        |
| - |    | 7.5                     |   | 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   |
|   |    |                         |   | в спокойный бег.            | ноги), выполняют тройной  | 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                    |

Тематическое планирование 5 класс

| No    | Тема урока  | основные виды деятельности обучающихся |  |
|-------|-------------|----------------------------------------|--|
| урока |             |                                        |  |
|       | Легкая атле | Легкая атлетика – 14 часов             |  |

| 1  | Техника безопасности на уроках легкая атлетика<br>Спринтерский бег | Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. |
|----|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 2  | Спринтерский бег. Бег на короткие дистанции                        | Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя.               |
| 2  | 60м.                                                               | Ходьба с остановками для выполнения задания.                         |
| 3  | Прыжки в длину с места                                             | Бег широким шагом на носках. Прыжки через скакалку.                  |
|    | Эстафетный бег                                                     | Толкание набивного мяча с места одной рукой.                         |
| 4  | Прыжок в длину с места, зачет.                                     | Прыжки произвольным способом через набивные мячи (5м).               |
| •  | TIPBONON B ASIMILY & Meeta, sa 181.                                | Ходьба приставными шагами (боком).                                   |
| 5  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»,                   | Метание малого мяча на дальность.                                    |
|    | приземление.                                                       | Прыжки в шаге, приземление на две ноги.                              |
|    | •                                                                  | Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км.              |
| 6  | Прыжки в длину с разбега на результат                              | Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.                |
| 7  | Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».                 | Прыжок в длину с ограничением зоны отталкивания до 1км.              |
| 8  | Метание мяча в цель                                                | Метание малого мяча в движущуюся цель.                               |
| 9  | Метание малого мяча в цель на результат                            | Кроссовый бег до 1км. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут.  |
| 10 | Бег на длинные дистанции.                                          | Сдача норм ГТО.                                                      |
| 11 | Бег на длинные дистанции.                                          |                                                                      |
|    | Развитие выносливости.                                             |                                                                      |
| 12 | Бег на средние дистанции                                           | ]                                                                    |
| 13 | Бег на средние дистанции. Подвижная игра футбол                    |                                                                      |
| 14 | Подвижные игры, эстафеты.                                          |                                                                      |
|    | Спортивн                                                           | ные игры – 18 часов                                                  |
|    | Баскетбол                                                          |                                                                      |
| 15 | Техника безопасности. Техника передвижений,                        | Ознакомление с правилами, расстановка на площадке.                   |
|    | остановок, поворотов и стоек.                                      | Ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу.                   |
|    |                                                                    | Комплекс упражнений на растягивание.                                 |
| 16 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.                | Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача.                      |
|    |                                                                    | Учебная игра. Розыгрыш мяча на три паса.                             |
|    |                                                                    | Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу.          |
|    |                                                                    |                                                                      |

| 17 | Стойки (защиты и нападение).                            | Основная стойка передвижения без мяча и с мячом.                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 | Техника ловли и передач мяча                            | Игра на развитие физических качеств – быстроты: «Перебежки с                                                              |
| 19 | Техника ловли и передач мяча                            | выручкой».                                                                                                                |
| 20 | Техника ведения мяча                                    | Правила игры в баскетбол. Остановка по сигналу учителя.                                                                   |
| 21 | Техника ведения мяча                                    | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами по            |
| 22 | Техника ведения мяча                                    | свистку Повороты без мяча. Игры с элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки».                       |
| 23 | Техника бросков мяча                                    | Понятие о тактике игры.                                                                                                   |
| 24 | Техника бросков мяча                                    | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в |
| 25 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.                                 |
| 26 | Остановка двумя шагами. Бросок мяча                     | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении с                                                              |
| 27 | Ведение мяча – учет. Передача мяча двумя руками от      | - изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Борьба за мяч».                                             |
|    | груди в движении.                                       | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и                                                                 |
| 28 | Передача мяча правой рукой от плеча.                    | - двумя руками в движении Выполнять нападение быстрым прорывом.                                                           |
| 29 | Нападение быстрым прорывом                              | Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Не дай мяч водящему».                                                 |
| 30 | Перехват мяча.                                          | Подвижные игры баскетболистов: «Мяч капитану», «Защита                                                                    |
| 31 | Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.      | укреплений»<br>Учебная игра 5х5.                                                                                          |
| 32 | Учебная игра 5х5.                                       | учеоная игра эхэ.                                                                                                         |
|    |                                                         | ентами акробатики – 15 часов                                                                                              |
| 33 | Акробатические упражнения. Техника безопасности         | Техника безопасности на уроках гимнастики.                                                                                |
| 34 | Висы. Подтягивание. Акробатические упражнения.          | Строевые упражнения. Переноска груза и переда предметов.                                                                  |
| 35 | Акробатические упражнения                               | Упражнения с гимнастической палкой.                                                                                       |
| 36 | Акробатические упражнения                               | Акробатические упражнения.                                                                                                |
|    |                                                         | Простые и смешанные висы.                                                                                                 |
| 37 | Акробатика. Комплекс акробатических упражнений на       | Равновесие на гимн. скамейке.                                                                                             |

|    | зачет.                                              | Лазание и перелазание по гимнастической стенке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38 | Упражнения в лазанье                                | Опорный прыжок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 39 | Упражнения в лазанье                                | Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату произвольным способом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 40 | Техника перелезания                                 | Равновесие на гимнастической скамейке с предметами, ходьба и                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 41 | Опорные прыжки через козла                          | бег различными и.п рук.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 42 | Опорные прыжки через козла                          | Опорный прыжок через козла.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 43 | Опорные прыжки через козла                          | Равновесие: ходьба с подбрасыванием мяча, равновесие на полу                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 44 | Упражнения в равновесии                             | Упражнения на гимнастической скамейке.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 45 | Упражнения в равновесии                             | Лазание на скорость по канату.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 46 | Упражнения в равновесии                             | Эстафеты с переноской и передачей набивных мячей.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 47 |                                                     | Опорный прыжок «ноги врозь».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 48 | Упражнения в равновесии                             | Игра на развитие выносливости «Гонки с выбыванием». Упражнения на бревне «ласточка». Расхождение вдвоем. Преодоление препятствий 3-4шт с лазанием и перелазанием, кувырками, прыжками. Игры на развитие гибкости «палка за спину». Эстафеты с передачей мяча. Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. Сдача норм ГТО ( тест на гибкость). |
|    |                                                     | тейбол- 5 часа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 49 | Техника безопасности. Передачи мяча над собой       | Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках спортивных                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 50 | Отбивание мяча кулаком у сетки                      | игр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 51 | Прием мяча снизу                                    | Подвижная игра «Быстро по местам».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 52 | Верхняя передача мяча двумя руками у сетки в парах. | - Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола:                                                                                                                                                                                                                                                |
| 53 | Нижняя прямая передача. Учебная игра 6х6.           | «Сигнал», «Точно в круг», Игра с элементами волейбола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|    | Лыжная                                              | подготовка – 21 час                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 54 | Техника лыжных ходов. Техника безопасности          | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 55 | Техника лыжных ходов                                | Построение в одну колонну. Передвижение с лыжами под рукой,                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| 56     | Техника лыжных ходов                             | на плече.                                                                                      |
|--------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 57     | Скользящий шаг. Техника лыжных ходов             | Поворот на лыжах вокруг носков лыж.                                                            |
| 58     | Скользящий шаг. Техника лыжных ходов             | Передвижение на лыжах в медленной темпе на отрезке до 1км.                                     |
| 59     | Техника лыжных ходов                             | Передвижение на лыжах ступающим шагом.                                                         |
| <br>60 | Техника лыжных ходов                             | Передвижение на лыжах «скользящим шагом».                                                      |
| 61     | Техника лыжных ходов                             | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом на                                          |
| <br>62 | Торможение плугом.                               | отрезках (100-150метров)                                                                       |
| 63     | Подъем «полуелочкой».                            | Поворот на лыжах вокруг носков лыж.                                                            |
|        | Повороты переступанием.                          | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 метров.                                     |
| 64     | Повороты переступанием.                          | Передвижение на лыжах в медленном темпе до 1км. Спуски со                                      |
| 65     | Прохождение дистанции                            | склонов в низкой стойке.                                                                       |
| 66     | Лыжные гонки 1км.                                | Спуски со склонов в основной стойке. Подъем по склону                                          |
| 67     | Совершенствование попеременного и одновременного | наискось.                                                                                      |
|        | лыжного хода.                                    | Передвижения на лыжах в быстром темпе (до 100 м отрезки).                                      |
| 68     | Попеременный двухшажный ход, одновременный       | Подъем по склону прямо «лесенкой».                                                             |
|        | бесшажный ход на дистанции до 3 км.              | Передвижение на лыжах 1км.                                                                     |
| 69     | Встречные эстафеты.                              | Лыжные эстафеты на отрезках 60м.                                                               |
| 70     | Постановка палок попеременном двухшажнном ходе и | Передвижение ступающим и скользящим шагом на отрезках.<br>Спуски со склонов в основной стойке. |
|        | одновременном ходе                               | Спуски в низкой стойке со склона.                                                              |
| 71     | Встречные эстафеты.                              | Подъем наискось и прямо «лесенкой».                                                            |
| 72     | Техника передвижений на лыжах                    | Передвижение на лыжах 200 м в быстром темпе.                                                   |
| 73     | Подъемы и спуски с горы. Встречные эстафеты.     | Передвижение на лыжах 1,5км без учёта времени.                                                 |
|        |                                                  | Игры на лыжах «Быстрый лыжник»,                                                                |
|        |                                                  | Самоконтроль. Торможение (У). Повороты переступанием.                                          |
| 74     | Совершенствование лыжных ходов                   | Дистанция 2 км.                                                                                |
|        |                                                  | Прохождение дистанции на лыжах 2 км (д) 3 км. ГТО.                                             |
|        |                                                  |                                                                                                |
| -      | Спортивн                                         | ые игры – 15 часов                                                                             |
|        | Пионербол                                        |                                                                                                |
| 75     | Техника подачи мяча. Техника безопасности        | Обучить подаче мяча двумя руками снизу.                                                        |
| 76     | Техника подачи мяча.                             | Игры с элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не                                    |

| Подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача).   78                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ху в прыжке место».  церазвивающих |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 79 Техника розыгрыша мяча.  80 Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом  81 Техника розыгрыша мяча  82 Техника розыгрыша мяча  83 Правила игры пионербол  84 Подвижная игра «Пионербол» (Подвижные игры: «Вызов», «Карусель», «Пустое и подвижная игра «Пионербол»  85 Иры на внимание  86 Подвижные игры на координацию.  Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом  Коррекционные игры  Подвижная игра «Пионербол» (Подвижные игры: «Вызов», «Карусель», «Пустое и подвижные игры: «Вызов», «Пустое и подвижные игры: «Вызов», «Пустое и подвижные игры: «Вы | место».<br>церазвивающих           |
| 80 Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом  81 Техника розыгрыша мяча  82 Техника розыгрыша мяча  83 Правила игры пионербол  84 Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом  Коррекционные игры  85 Иры на внимание  86 Подвижные игры на координацию.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | церазвивающих                      |
| 80 Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом  81 Техника розыгрыша мяча  82 Техника розыгрыша мяча  83 Правила игры пионербол  84 Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом  Коррекционные игры  85 Иры на внимание  86 Подвижные игры на координацию.  Подвижная игра «Пионер бол» Подвижные игры: «Вызов», «Карусель», «Пустое в подвижные игры: «Вызов», «Пустое в подвижные игры: «Вызов», «Пустое в подвижные | церазвивающих                      |
| 81   Техника розыгрыша мяча   Подвижные игры: «Вызов», «Карусель», «Пустое в Вазов», «Карусел   | церазвивающих                      |
| 81       Техника розыгрыша мяча         82       Техника розыгрыша мяча         83       Правила игры пионербол         84       Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом         Коррекционные игры       Коррекционные игры         85       Иры на внимание       Подвижные игры с элементами оби упражнений на координацию «Через обруч»,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | церазвивающих                      |
| 83       Правила игры пионербол         84       Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом         Коррекционные игры       Коррекционные игры         85       Иры на внимание       Подвижные игры с элементами общ упражнений на координацию «Через обруч»,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -                                  |
| 84       Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом         Коррекционные игры       Коррекционные игры       Подвижные игры       с элементами общупражнений на координацию «Через обруч»,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | -                                  |
| Коррекционные игры         Подвижные игры с элементами оби упражнений на координацию «Через обруч»,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | -                                  |
| Коррекционные игры         Подвижные игры с элементами оби упражнений на координацию «Через обруч»,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | -                                  |
| 85         Иры на внимание         Подвижные игры с элементами общ упражнений на координацию «Через обруч»,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    |
| полоскам», «Второй лишний».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | , «Прыжки по                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                    |
| Подвижные игры с бегом на скорость: «Пятна                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                    |
| 87 Игры развивающие, тренирующие наблюдательность «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой»; Эст                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                    |
| «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    |
| 88 Игры развивающие, тренирующие наблюдательность                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                    |
| Легкая атлетика 14 часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                    |
| Правила безопасного поведения на занятиях по                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | о физическому                      |
| 89 Техника безопасности. Бег на короткие дистанции воспитанию.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |
| Бег с высокого старта 30м,60м. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | г учителя.                         |
| Ходьба с остановками для выполнения задания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                    |
| Игры с метанием мяча на дальность: «Снайпе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | еры», «Выбери                      |
| место», «Точно в цель».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                    |
| 90 Бег с низкого старта 30м,60м Бег на 1500 м на результат (ГТО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                    |
| 91 Техника прыжков в длину с места Прыжки в в длину. Прыжки через скакалку на мес                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | сте в различном                    |
| 92 Прыжок в длину с места, зачет. Эстафетный бег. темпе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                    |
| 93 Передача эстафетной палочки Прыжок в длину с места                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                    |
| 94 Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Развитие скорстно- силовых качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                    |
| 95 Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 9                                  |

| 96  | Метание малого мяча                        | Метание мяча в цель.              |
|-----|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| 97  | Метание малого мяча на результат.          | Метание малого мяча на дальность. |
| 98  | Бег на средние дистанции 300-500м          | Развитие выносливости             |
| 99  | Кроссовый бег. Бег на выносливость, зачет. |                                   |
| 100 | Подвижные игры. Футбол                     | Обучение игре «Футбол»            |
| 101 | Правила игры по мини футболу               | Правила игры по мини футболу      |
| 102 | Плавание ( теория)                         | Правила поведения на воде.        |

## Тематическое планирование 6 класс

| Nº    | Тема урока                                     | основные виды деятельности обучающихся                              |
|-------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| урока |                                                |                                                                     |
|       | Лег                                            | кая атлетика – 14 часов                                             |
| 1     | Техника безопасности на уроках легкая атлетика | Техника безопасности во время бега, прыжков, метание мяча.          |
|       | Спринтерский бег                               | Ходьба с изменением направления движения по сигналу учителя.        |
| 2     | Спринтерский бег. Бег на короткие дистанции    | Бег до 5 мин.                                                       |
|       | 60м.                                           | Ходьба с различным положением рук. Метание мяча на дальность с      |
| 3     | Прыжки в длину с места                         | отскока на поверхности.                                             |
|       | Эстафетный бег                                 | Бег 60м. с низкого старта. Метание мяча способом из-за головы через |
| 4     | Прыжок в длину с места, зачет                  | плечо.                                                              |
|       | Прыжки в длину с разбега способом «согнув      | Эстафетный бег на отрезках 30,50м с передачей эстафетной палочки.   |

|     | ноги»                                        | Спортивная ходьба. Бег с преодолением препятствий (высота 30-40                                                |
|-----|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5   | Прыжки в длину произвольным способом.        | см.)                                                                                                           |
|     | Приземление.                                 | Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. — Метание мяча в мишень из различных исходных положений. Прыжок |
| 6   | Прыжки в длину с разбега на результат.       | в длину.                                                                                                       |
|     |                                              | Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м.                                                             |
| 7   | Метание мяча в цель                          | Правила безопасного поведения на занятиях по физическому                                                       |
| 8   | Метание мяча в цель                          | воспитанию. Упрощенные правила одной из спортивных игр.                                                        |
| 9   | Метание малого мяча в цель на результат      | Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут.                                                                  |
|     |                                              | Ходьба и сочетание разновидностей ходьбы. Высокий старт от 10 до                                               |
| 10  | Бег на длинные дистанции.                    | 15 м                                                                                                           |
|     |                                              | Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см)                                                       |
| 11  | Бег на длинные дистанции.                    | Бег с ускорением 60 м на результат (ГТО)                                                                       |
|     | Развитие выносливости.                       | Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.                                                         |
| 12  | Бег на средние дистанции                     | Фазы прыжка в длину с разбега.                                                                                 |
|     | -                                            | Значение физических способностей человека.                                                                     |
| 13  | Бег на средние дистанции. Подвижная игра     | Бег на длинные дистанции с высокого старта. Бег на 1500 м. без учета                                           |
|     | футбол                                       | времени.                                                                                                       |
| 14  | Подвижные игры, эстафеты                     | Бег на длинные дистанции 1500 м, 2000м. (ГТО)                                                                  |
|     |                                              | Развитие выносливости.                                                                                         |
|     |                                              | Комбинированные эстафеты с предметами                                                                          |
|     |                                              | ртивные игры – 18 часов                                                                                        |
| 15  | Баскетбол                                    | Техника безопасности на уроках баскетбола.                                                                     |
|     | Техника безопасности. Техника передвижений,  | Передачи мяча от груди с места и в движении. Ведение мяча с                                                    |
|     | остановок, поворотов и стоек.                | изменением направления движения.                                                                               |
| 1.6 |                                              | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча двумя                                              |
| 16  | Техника передвижений, остановок, поворотов и | руками снизу и сверху.                                                                                         |
| 1.7 | стоек.                                       | Понятие о тактике игры.                                                                                        |
| 17  | Стойки (защиты и нападение).                 | Игра с элементами баскетбола.                                                                                  |
| 18  | Техника ловли и передач мяча                 | Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину.                                                                      |
| 19  | Техника ловли и передач мяча                 | Правила судейства игры в баскетбол.                                                                            |
| 20  | Техника ведения мяча                         | Ведение мяча с изменением направления движения.                                                                |
| 21  | Техника ведения мяча                         | Штрафной бросок. Ведение мяча, передачи.                                                                       |
|     |                                              | <u> </u>                                                                                                       |

|    |                                                         | Эстафеты с мячом. Остановка по свистку.                                                                                   |
|----|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | Техника ведения мяча                                    | Ведение мяча – 2 шага - бросок в корзину.                                                                                 |
|    |                                                         | Учебная игра. Ведение мяча, броски в кольцо с различных точек.                                                            |
| 23 | Техника бросков мяча                                    | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сопротивления защитника: а) после ведения; б) после |
| 24 | Техника бросков мяча                                    | ловли.                                                                                                                    |
| 25 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. | Подвижная игры «Борьба за мяч». Подвижные игры баскетболистов: «Мяч капитану», «Защита укреплений» Учебная игра 5х5.      |
| 26 | Остановка двумя шагами. Бросок мяча                     |                                                                                                                           |
| 27 | Ведение мяча – учет. Передача мяча двумя                |                                                                                                                           |
|    | руками от груди в движении.                             |                                                                                                                           |
| 28 | Передача мяча правой рукой от плеча.                    |                                                                                                                           |
| 29 | Нападение быстрым прорывом                              |                                                                                                                           |
| 30 | Перехват мяча.                                          |                                                                                                                           |
| 31 | Подвижные игры и эстафеты с элементами                  |                                                                                                                           |
|    | баскетбола.                                             |                                                                                                                           |
| 32 | Учебная игра 5х5.                                       |                                                                                                                           |
|    | Гимнастик                                               | а с элементами акробатики – 15 часов                                                                                      |
| 33 | Акробатические упражнения. Техника                      | Техника безопасности на уроках гимнастики. Прыжковые                                                                      |
|    | безопасности                                            | упражнения: на одной ноге, на двух с поворотом и др.                                                                      |
| 34 | Висы. Подтягивание. Акробатические                      | Упражнения с гимнастической палкой. Опорный прыжок в упор                                                                 |
| 25 | упражнения.                                             | присев соскок с поворотом. Кувырки назад, вперед. Опорный прыжок ноги врозь.                                              |
| 35 | Акробатические упражнения                               | Лазание по канату произвольным способом.                                                                                  |
| 36 | Акробатические упражнения                               | Лазание по канату произвольным способом.  Лазание по гимнастической стенке различным способом.                            |
| 37 | Акробатика. Комплекс акробатических                     | Равновесие на гимнастической скамейке: ходьба с предметом, на                                                             |

|    | упражнений на зачет.                       | носках боком.                                                                                  |
|----|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38 | Упражнения в лазанье                       | Ходьба по бревну с поворотом, с различными движениями рук.                                     |
| 39 | Упражнения в лазанье                       | Лазание по канату в 3 приема. Преодоление препятствий (3 шт.).опорный прыжок боком с опорой на |
| 40 | Техника перелезания                        | руку. Ходьба с предметом по бревну.                                                            |
| 41 | Опорные прыжки через козла                 | Кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Бревно: упор присев,                                 |
| 42 | Опорные прыжки через козла                 | вставание на колено, соскок.                                                                   |
|    | Опорные прыжки через козла                 | Ходьба с грузом по наклонной скамейке. Упражнения со скакалкой.                                |
| 43 | Упражнения в равновесии                    | Лазание по канату.                                                                             |
| 44 | Упражнения в равновесии                    | Перелазание через последовательно расположенные препятствия                                    |
| 45 | Упражнения в равновесии                    | различным способом. Игра «Бой петухов».                                                        |
| 46 | Упражнения в равновесии                    | Сочетание простейших И.П. рук, ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения.    |
|    |                                            | контролем и оез контроля зрения. Опорный прыжок «ноги врозь».                                  |
|    |                                            | Волейбол-5 часов                                                                               |
| 47 | Техника безопасности. Передачи мяча над    | Правила поведения и техники безопасности при выполнении                                        |
| 47 | собой.                                     | физических упражнений на уроках спортивных игр (волейбол).                                     |
| 48 |                                            | Подвижные игры с элементами пионербола и волейбола: «Сигнал»,                                  |
| 46 | Нижняя прямая передача, учебная игра       | «Точно в круг», Игра с элементами волейбола.                                                   |
| 49 | Отбивание мяча кулаком у сетки             | — Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте и после                                  |
| 50 | Прием мяча снизу.                          | перемещения;                                                                                   |
| 51 | Учебная игра 6х6.                          | освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; прием мяча                                 |
|    |                                            | снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.                                |
|    |                                            | Передача и прием мяча у стены: в движении, перемещаясь вправо,                                 |
|    |                                            | влево приставным шагом.                                                                        |
|    |                                            | Учебная игра по правилам 6х6                                                                   |
|    | Лыжная подготовка – 21 часа                |                                                                                                |
| 53 | Техника лыжных ходов. Техника безопасности | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовки. Подбор                                |
| 54 | Техника лыжных ходов                       | лыж и палок.                                                                                   |
| 55 | Техника лыжных ходов                       | Двушажный попеременный ход. Повороты на месте.                                                 |
| 56 | Скользящий шаг. Техника лыжных ходов       | Повороты переступанием в движении.                                                             |
| 57 | Скользящий шаг. Техника лыжных ходов       | Двухшажный попеременный ход: дистанция 800м без учета времени.                                 |

| 58<br>59 | Техника лыжных ходов<br>Техника лыжных ходов                   | Повороты переступанием в движении. Одновременный бесшажный ход.                                              |
|----------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 60       | Техника лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход на результат | Подъем «полуёлочкой» по склону. Прохождение отрезков по 60 метров. Спуск в высокой стойке по ровному склону. |
| 61       | Торможение плугом.                                             | Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход.                                                       |
| 62       | Подъем «полуелочкой».                                          | Лыжные эстафеты по прямой (60 метров). Двухшажный попеременный                                               |
|          | Повороты переступанием.                                        | ход.                                                                                                         |
| 63       | Повороты переступанием.                                        | Одновременный одношажный ход (прохождение отрезков 30м).спуски                                               |
| 64       | Прохождение дистанции                                          | по склону.                                                                                                   |
| 65       | Лыжные гонки 1км.                                              | Передвижение на лыжа по слабопересеченной местности до 20мин.                                                |
| 66       | Совершенствование попеременного и                              | Передвижение на лыжах с использованием различных ходов (1км).                                                |
|          | одновременного лыжного хода.                                   | Подъемы и спуски со склонов.                                                                                 |
| 67       | Попеременный двухшажный ход, одновременный                     | Дистанция 1,5км на время (использование изученных ходов)                                                     |
|          | бесшажный ход на дистанции до 3 км.                            | Прохождение отрезков по 60м различными ходами.                                                               |
| 68       | Встречные эстафеты.                                            | Игра «Биатлон».                                                                                              |
| 69       | Постановка палок попеременном двухшажнном                      | Виды лыжного спорта.                                                                                         |
|          | ходе и одновременном ходе                                      | Прохождение дистанции 2км без учета времени. Спуски и подъемы.                                               |
| 70       | Встречные эстафеты. Игра «Пройди в ворота»                     | Повороты на лыжах в движении и на месте. Похождение отрезков до                                              |
| 71       | Совершенствование лыжных ходов                                 | 60м без палок и с палками.                                                                                   |
| 72       | Подъемы и спуски с горы. Эстафеты-игры. Игра «Смелее с горки». | Оказание помощи при обморожениях.<br>Самоконтроль.                                                           |
| 73       | Прохождение дистанции на лыжах 2 км (д) 3 км (м) на результат  |                                                                                                              |
|          | Спортивные игры – 15 часов                                     |                                                                                                              |
|          | Пионербол                                                      |                                                                                                              |
| 74       | Техника подачи мяча. Техника безопасности                      | Правила поведения и техники безопасности при выполнении                                                      |
| 75       | Техника подачи мяча.                                           | физических упражнений на уроках спортивных игр пионербол                                                     |
| 76       | Техника нападающего удара                                      | Подачи мяча, передачи мяча двумя руками при игре в Пионербол.                                                |
|          | ****                                                           | Подачи мяча сверху, снизу одной рукой.                                                                       |
| 77       | Техника розыгрыша мяча                                         |                                                                                                              |

| 78 | Техника розыгрыша мяча.                             | Игра в «Пионербол» Игры с элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу». |
|----|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 79 | Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом            |                                                                                                                   |
| 80 | Техника розыгрыша мяча                              |                                                                                                                   |
| 81 | Техника розыгрыша мяча                              |                                                                                                                   |
| 82 | Правила игры пионербол                              |                                                                                                                   |
| 83 | Подвижная игра «Пионербол» с одним мячом            |                                                                                                                   |
|    | Коррекционные игры                                  |                                                                                                                   |
| 84 | Иры на внимание                                     | Подвижные игры: «Вызов», «Карусель», «Пустое место».                                                              |
| 85 | Подвижные игры на координацию.                      | Игры с элементами общеразвивающих упражнений на координацию «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний». |
| 86 | Игры развивающие, тренирующие наблюдательность      | Подвижные игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой»; Эстафеты.       |
| 87 | Игры развивающие, тренирующие наблюдательность      | «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки».                                                                       |
| 88 | Волейбол. Передачи мяча над собой                   |                                                                                                                   |
| 89 | Верхняя передача мяча двумя руками у сетки в парах. |                                                                                                                   |
|    | Лен                                                 | гкая атлетика – 14 часов                                                                                          |
| 90 | Техника безопасности. Бег на короткие               | Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега.                                                                    |
|    | дистанции                                           | Метание мяча в мишень из различных исходных положений. Прыжок                                                     |
|    | Бег с высокого старта 30м,60м.                      | в длину.                                                                                                          |
|    |                                                     | Прыжок в длину на результат. Бег с ускорением 30м.                                                                |
|    |                                                     | Правила безопасного поведения на занятиях по физическому                                                          |
|    |                                                     | воспитанию. Упрощенные правила одной из спортивных игр. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут.             |
|    |                                                     | Ходьба и сочетание разновидностей ходьбы. Высокий старт от 10 до                                                  |
|    |                                                     | 15 м                                                                                                              |
|    |                                                     |                                                                                                                   |

| 92  | Передача эстафетной палочки                   |                                                  |
|-----|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 93  | Техника прыжков в длину с места               |                                                  |
| 94  | Прыжок в длину с места, зачет.                | Развитие скорстно- силовых качеств.              |
| 93  | Эстафетный бег.                               | Развитие выносливости.                           |
| 95  | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»        | Правила игры по мини футболу                     |
|     |                                               | Учебная игра « футбол»                           |
| 96  | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», зачет | Сдача норм ГТО.                                  |
| 97  | Метание малого мяча                           | Стили плавания « Кроль на груди, кроль на спине» |
| 98  | Метание малого мяча на результат.             |                                                  |
| 99  | Бег на средние дистанции 300-500м             | 7                                                |
| 100 | Кроссовый бег. Бег на выносливость, зачет.    |                                                  |
| 101 | Плавание ( теория)                            |                                                  |
| 102 | Плавание ( теория)                            | 1                                                |

# Тематическое планирование 7 класс

| No    | Тема урока                                                         | основные виды деятельности обучающихся                                                                                              |
|-------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| урока |                                                                    |                                                                                                                                     |
|       | Лет                                                                | гкая атлетика – 14 часов                                                                                                            |
| 1     | Техника безопасности на уроках легкой атлетики<br>Спринтерский бег | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий легкой атлетикой для здоровья.                                     |
| 2     | Спринтерский бег. Бег на короткие дистанции 60м.                   | Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.                                              |
| 3     | Прыжки в длину с места<br>Эстафетный бег                           | Бег с низкого старта с укреплением 40 м X 3 раза. Метание набивного мяча (2 -3 кг) двумя руками снизу.                              |
| 4     | Прыжок в длину с места, зачет                                      | Игры с элементами бега «Кто впереди», «Догони ведущего». Медленный бег до 8 минут. Многоскоки с места и разбега. Игра «Кто дальше». |
| 5     | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»,приземление.       | Теория: «Основные части тела».<br>Сдача норм ГТО                                                                                    |
| 6     | Прыжки в длину с разбега на результат.                             | -<br>-                                                                                                                              |
| 7     | Метание мяча в цель                                                |                                                                                                                                     |
| 8     | Метание малого мяча в цель на результат .ГТО                       |                                                                                                                                     |
| 9     | Бег на длинные дистанции.                                          |                                                                                                                                     |
| 10    | Бег на длинные дистанции.<br>Развитие выносливости.                |                                                                                                                                     |

| 11 | Бег на средние дистанции                                             |                                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 | Бег на средние дистанции 300-500м                                    |                                                                                                                                                                                      |
| 13 | Подвижные игры, эстафеты                                             | 7                                                                                                                                                                                    |
| 14 | Бег на развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.3000м.        |                                                                                                                                                                                      |
|    | Спо                                                                  | ортивные игры – 18 часов                                                                                                                                                             |
|    | Баскетбол                                                            |                                                                                                                                                                                      |
| 15 | Техника безопасности. Техника передвижений,                          | Основные правила игры в баскетбол Техника безопасности при                                                                                                                           |
|    | остановок, поворотов и стоек.                                        | занятии баскетболом. Бег с изменением направления и скорости движения.                                                                                                               |
| 16 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.                  | Повороты на месте вперед, назад. Передача мяча в движении двумя руками и одной рукой от плеча. Игра «Встречные эстафеты». Остановка прыжком, поворотом. Повороты в движении вперед и |
| 17 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.                  | назад. Ловля мяча и передача в движении двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением высоты отскока и режима бега. Броски мяча в корзину от плеча после остановки.               |
| 18 | Техника ловли и передач мяча                                         | — мяча в корзину от плеча после остановки.<br>— Передача мяча в парах, тройках, в движении двумя руки от груди и                                                                     |
| 19 | Техника ловли и передач мяча                                         | одной рукой от плеча. Игра «Точная передача». Сочетание приемов                                                                                                                      |
| 20 | Техника ведения мяча                                                 | ведения мяча с изменением направления – передача. Ловля мяча в                                                                                                                       |
| 21 | Техника ведения мяча                                                 | движении – ведение и остановка – поворот - передача мяча.  — Сочетание приемов: ведение мяча с изменением направления,                                                               |
| 22 | Техника ведения мяча                                                 | передача. Игра « Встречные эстафеты».                                                                                                                                                |
| 23 | Техника бросков мяча                                                 | <ul> <li>Игра в баскетбол по упрощенным правилам (двойкам, тройкам, командой)</li> </ul>                                                                                             |
| 24 | Техника бросков мяча                                                 | Двусторонняя игра по упрощенным правилам.                                                                                                                                            |
| 25 | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.              | Игры с элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон» Понятие о тактике игры Подвижная игра «Борьба за мяч». Вырывание мяча. Выбивание мяча.                                          |
| 26 | Остановка двумя шагами. Бросок мяча                                  | Учебная игра 3х3.                                                                                                                                                                    |
| 27 | Ведение мяча – учет. Передача мяча двумя руками от груди в движении. |                                                                                                                                                                                      |

| 28 | Передача мяча правой рукой от плеча.               | Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. «Не дай мяч водящему».                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29 | Нападение быстрым прорывом                         | Подвижные игры «Защита укреплений»                                                                                                                                         |
| 30 | Перехват мяча.                                     |                                                                                                                                                                            |
| 31 | Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. |                                                                                                                                                                            |
| 31 | Учебная игра 5х5.                                  |                                                                                                                                                                            |
|    |                                                    | а с элементами акробатики – 15 часов                                                                                                                                       |
| 33 | Акробатические упражнения. Техника                 | Техника безопасности на уроках гимнастики.                                                                                                                                 |
|    | безопасности                                       | Строевые упражнения. Упражнения на осанку. Корригирующие                                                                                                                   |
| 34 | Висы. Подтягивание. Акробатические                 | упражнения с гимнастической палкой.                                                                                                                                        |
|    | упражнения.                                        | Переноска грузов (снарядов). Танцевальные упражнения. Лазание по                                                                                                           |
| 35 | Акробатические упражнения                          | канату и гимнастической скамейке.                                                                                                                                          |
| 36 | Акробатические упражнения. Подтягивание            | Равновесие. Ходьба с различным положением рук, на носках переставным шагом, с поворотом. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед, расхождением вдвоем на скамейке. |
| 37 | Акробатика. Комплекс акробатических                | Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.                                                                                                            |
|    | упражнений на зачет.                               | Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок, согнув ноги                                                                                                                 |
| 38 | Упражнения в лазанье                               | через козла.                                                                                                                                                               |
| 39 | Упражнения в лазанье                               | Передвижения в висе на гимнастической стенке, подтягивание в висе на гимнастической стенке. Опорный прыжок – ноги врозь через козла                                        |
| 40 | Техника перелезания                                | Строевые упражнения: размыкания, повороты при ходьбе, ходьба                                                                                                               |
| 41 | Опорные прыжки через козла                         | змейкой, противоходом. Лазание по канату в три приема на скорость                                                                                                          |
| 42 | Опорные прыжки через козла                         | Акробатические упражнения (элементы). Равновесие на бревне.                                                                                                                |
|    | Опорные прыжки через козла                         | Передача предметов (набивного мяча). Эстафета с преодолением                                                                                                               |
|    | Упражнения в равновесии                            | препятствий: подлазанием и перелазанием под них.                                                                                                                           |
| 43 | Упражнения в равновесии                            | Игра на развитие выносливости. Эстафеты линейные и по кругу.                                                                                                               |
| 44 | Упражнения в равновесии                            | Опорный прыжок, согнув ноги и ноги врозь через козла. Упражнения                                                                                                           |
| 45 | Упражнения в равновесии                            | у гимнастической стенке.                                                                                                                                                   |

| 46 | Упражнения в равновесии                                        | Упражнения на осанку. Равновесия на гимнастической скамейке и бревне. Акробатические упражнения (связки).  Лазание по канату в три подъема на высоту. Опорный прыжок.  Эстафеты с элементами акробатики, опорных прыжков, лазания.  Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье». Строевые упражнения. ОРУ. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках. ГТО |
|----|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                | Волейбол-5 часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 47 | Техника безопасности.                                          | Правила и обязанности игроков. Техника безопасности во время занятий. Верхняя передача двумя руками на месте.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 48 | Передачи мяча над собой                                        | Верхняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения.                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 49 | Отбивание мяча кулаком у сетки                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 50 | Прием мяча снизу                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 51 | Нижняя прямая передача, учебная игра                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 52 | Учебная игра 6х6                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|    | Лы                                                             | жная подготовка – 21 часа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 53 | Техника лыжных ходов. Техника безопасности                     | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прокладывание                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 54 | Техника лыжных ходов                                           | лыжни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 55 | Техника лыжных ходов                                           | Прохождение дистанции 1 км с использованием двухшажного хода.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 56 | Скользящий шаг. Техника лыжных ходов                           | Торможение «Плугом».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 57 | Скользящий шаг. Техника лыжных ходов                           | Одновременный одношажный ход на отрезках 40-60 м (5 повторений)                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 58 | Техника лыжных ходов                                           | Подъем «полуелочкой». Игры на лыжах «Подбери флажок», «Метко в                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 59 | Одновременный бесшажный ход на результат                       | цель».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 60 | Техника лыжных ходов. Зачет                                    | Одновременный одношажный ход и двушажный ход на дистанции 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 61 | Торможение плугом.                                             | KM.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 62 | Подъем «полуелочкой».                                          | Прохождение отрезков на время 150-200 м одновременным                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    | Повороты переступанием.                                        | одношажным ходом.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 63 | Повороты переступанием.                                        | Лыжные эстафеты по кругу 300-400м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 64 | Прохождение дистанции                                          | Подъем «полулесенкой». Спуск с пологого склона. Прохождение отрезков 40-50м быстром темпе(5-6 повторений)                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 65 | Виды лыжного спорта Лыжные гонки 1км.                          | — Дистанция 2 км, 3 км, используя изученные лыжные ходы в быстром                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 66 | Совершенствование попеременного и одновременного лыжного хода. | темпе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|    | одновременного лыжного хода.                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| 67 | Попеременный двухшажный ход, одновременный     | Прохождение отрезков 150-200 м (2-3- раза) двухшажным шагом с                                                                 |
|----|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | бесшажный ход на дистанции до 3 км.            | переходом на одновременный одношажный ход.                                                                                    |
| 68 | Встречные эстафеты.                            | Одновременный двушажный ход на отрезках 60 м (5 повторений).                                                                  |
| 69 | Постановка палок попеременном двухшажнном      | Лыжные эстафеты по кругу 500м. торможение «плугом»                                                                            |
|    | ходе и одновременном ходе                      | Дистанция 1,5 км с преодолением впадин и выступов с                                                                           |
| 70 | Встречные эстафеты.                            | использованием изученных ходов. Преодоление дистанции 2 км, 3 км.                                                             |
| 71 | Техника передвижений на лыжах                  | Игры на лыжах «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель».                                                                       |
| 72 | Подъемы и спуски с горы. Встречные эстафеты.   | Повторное передвижение в быстром темпе и а отрезках 40-60 м в                                                                 |
|    |                                                | одновременном двухшажном ходе. Подъемы «полуелочкой» и                                                                        |
|    |                                                | «полулесенкой»Попеременный двухшажный ход                                                                                     |
| 73 | Преодоление дистанции 2 км, 3 км. на результат | Теория «Оказание помощи при обморожениях и травмах»                                                                           |
|    |                                                | Самоконтроль.                                                                                                                 |
|    |                                                | ртивные игры – 15 часов                                                                                                       |
|    | Волейбол                                       |                                                                                                                               |
| 74 | Техника подачи мяча. Техника безопасности      | Правила и обязанности игроков. Техника безопасности во время                                                                  |
| 75 | Техника подачи мяча.                           | занятий. Верхняя передача двумя руками на месте.                                                                              |
| 76 | Техника верхней подачи мяча                    | Верхняя передача мяча двумя руками на месте и после перемещения.<br>Игра «Мяч в воздухе». Верхняя передача мяча, наброшенного |
| 77 | Техника приема мяча                            | партнером на месте. Игра «Мяч в воздухе».                                                                                     |
| 78 | Техника нижней подачи мяча                     | Игры с элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай                                                               |
|    |                                                | мяч водящему», «Сохрани позу».                                                                                                |
| 79 | Передачи мяча над собой                        | Игры с элементами общеразвивающих упражнений на координацию «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй                      |
| 80 | Передачи мяча через сетку в парах              | лишний».                                                                                                                      |
| 81 | Передачи мяча через сетку в парах              | Подвижные игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за                                                                |
| 82 | Правила игры волейбол                          | флажками», «Перебежки с выручкой»; Эстафеты.                                                                                  |
| 83 | Учебная игра волейбол                          | «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки».                                                                                   |
|    | Коррекционные игры                             |                                                                                                                               |
| 84 | Иры на внимание                                |                                                                                                                               |
| 85 | Подвижные игры на координацию.                 |                                                                                                                               |
|    |                                                |                                                                                                                               |
|    |                                                |                                                                                                                               |

| 86  | Игры развивающие, тренирующие                      |                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|     | наблюдательность                                   |                                                                  |
| 87  | Игры развивающие, тренирующие                      |                                                                  |
|     | наблюдательность                                   |                                                                  |
| 88  | Игры развивающие, тренирующие                      |                                                                  |
|     | наблюдательность                                   |                                                                  |
|     | Лег                                                | кая атлетика – 14 часов                                          |
| 89  | Техника безопасности. Бег на короткие              | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Значение занятий |
|     | дистанции                                          | легкой атлетикой для здоровья.                                   |
|     | Бег с высокого старта 30м,60м.                     | Продолжительная ходьба (20 мин.) в различном темпе с изменением  |
| 90  | Бег на короткие дистанции. Сдача норм ГТО бег      | ширины и частоты шага.                                           |
|     | 60 м.                                              | Игры с метанием мяча на дальность: «Снайперы», «Лапта», «Выбери  |
| 91  | Челночный бег. Эстафетный бег.                     | место», «Точно в цель».                                          |
| 92  | Техника прыжков в длину с места                    | Развитие скоростных качеств.                                     |
|     |                                                    | Учебная игра « футбол»                                           |
| 93  | They was a P. William a Macros Davier              | Правила игры по мини футболу.                                    |
| 93  | Прыжок в длину с места, зачет. Эстафетный бег.     |                                                                  |
| 94  | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»             |                                                                  |
| 95  | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», зачет      |                                                                  |
| 96  | Метание малого мяча                                |                                                                  |
| 90  | мистание малого мича                               |                                                                  |
| 97  | Метание малого мяча на результат.                  |                                                                  |
| 98  | Бег на средние дистанции 300-500м                  |                                                                  |
| 99  | Кроссовый бег.                                     |                                                                  |
| 100 | Бег на выносливость 1500 м( д.), 2000м (м), зачет. |                                                                  |
| 101 | Правила игры по мини футболу                       |                                                                  |
| 102 | Плавание ( теория)                                 | Стили плавания: «Кроль на груди, спине», « Брасс»                |
|     |                                                    |                                                                  |

# Тематическое планирование 8 класс

| № урока | Тема урока                                        | основные виды деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | Легка                                             | <br>я атлетика — 14 часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1       | Техника безопасности на занятиях легкая атлетика. | Техника безопасности на уроках л/ат. Значения занятий беговых                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|         | Спринтерский бег                                  | упражнений, метание мяча для различных групп мышц. Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. специальные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2       | Влияние физкультурных и спортивных занятий        | ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|         | на красоту движений.                              | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещённое                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         | Техника спринтерского бега                        | движение», «Перетягивание канатов», «Ориентир».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3       | Старт из положения с опорой на одну руку.         | Медленный бег до 10мин. В равномерном темпе. Эстафета 4*60м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|         |                                                   | Кроссовый бег 500-1000м. метание мяча на дальность.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 4       | Бега на короткие дистанции. Бег 60 м зачет        | Встречная эстафета, эстафета в кругу (с мячами, обручами, кеглями). Бег с преодолением препятствий. Метание мяча с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 5       | Техника спринтерского бега. Эстафета 4*60 метров  | полного разбега в коридоре 10м. Эстафета с преодолением                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6       | Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув | препятствий: лазание, перелазание. Бег 100м. на скорость.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         | ноги»                                             | Медленный бег до 5мин. В различном темпе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7       | Прыжок в длину на результат.                      | The passing from the second se |

| 8  | Прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»                          | Прыжок в длину «согнув ноги». Старт из положения с опорой на одну руку. Игры с метанием предметов "Попади в окошко",                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | Прыжков в длину с разбега. Зачет.                                         | "Символ". Метание малого мяча из различных положений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 10 | Техника метания малого мяча в цель                                        | Эстафета 4*60м. Ускорение 60 метров. Прыжок в длину на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 11 | Техника метания теннисного мяча в цель                                    | результат. Эстафета 4*60 метров. Медленный бег до 8-10 минут.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 12 | Метание мяча на результат.                                                | Прыжок в высоту. «Перешагивание» с 3 шагов. Преодоление препятствий, специальные беговые и прыжковые.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 13 | Кроссовый бег 500 метров                                                  | Прыжок в высоту «перешагиванием» (разбег, отталкиванием) Прыжок в высоту на результат. Кроссовый бег 800 метров.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14 | Кроссовая подготовка 2000м.                                               | Метание малого мяча в цель. Кросс: 800 метров на время. Игры с элементами метания мяча, передачи мяча. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров на скорость. Эстафета 4*60м. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с малого разбега на точность приземления. Метание мяча на результат. Прыжок в длину с разбега на результат. Игры на внимание. Кроссовый бег 500 метров. Метание набивного мяча на дальность. Бег 60 метров на скорость. Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного мяча. Игры с элементами прыжков, метание, бега. Сдача норм ГТО |
|    | Спорти                                                                    | ивные игры – 18 часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|    | Баскетбол                                                                 | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 15 | Техника безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Техника безопасности на уроках баскетбола. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Ведение мяча с изменением направления движения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 16 | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.                       | Штрафной бросок. Учебная игра. Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 17 | Стойки (защиты и нападение).                                              | Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 18 | Техника ловли и передач мяча                                              | движении снизу двумя руками, от груди. Игра с упрощенными                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 19 | Техника ловли и передач мяча                                              | правилами. Передача мяча в двойках. Штрафной бросок. Учебная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 20 | Техника ведения мяча                                                      | игра. Броски мяча по кольцу со средней дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| 21 | Техника ведения мяча                           | Игра по упрощенным правилам. Передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча.                    |
|----|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | Техника ведения мяча                           | Учебная игра по упрощенным правилам.                                                      |
|    |                                                | Ведение мяча обводкой препятствий. Бросок мяча в корзину.                                 |
| 23 | Техника бросков мяча                           | Ведение мяча – 2 шага – бросок в корзину. Штрафной бросок.                                |
| 24 | Техника бросков мяча                           | Учебная игра по упрощенным правилам. Передачи мяча в двойках, ведение мяча. Учебная игра. |
| 25 | Ведение мяча с изменением направления и высоты | Передача мяча сверху, снизу, в парах после перемещения. Нижняя                            |
|    | отскока.                                       | прямая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя передача мяча в                             |
| 26 | Остановка двумя шагами. Бросок мяча            | прыжке. Учебная игра. Знакомство с нападающим ударом и                                    |
|    |                                                | блоком. Совершенствование передач и подач мяча.                                           |
|    | Передача мяча правой рукой от плеча.           |                                                                                           |
| 27 |                                                |                                                                                           |
| 28 | Нападение быстрым прорывом                     |                                                                                           |
| 20 |                                                |                                                                                           |
| 29 | Перехват мяча.                                 |                                                                                           |
| 30 | Подвижные игры и эстафеты с элементами         |                                                                                           |
| 30 | баскетбола.                                    |                                                                                           |
|    | oackeroona.                                    |                                                                                           |
| 31 | Учебная игра 5х5.                              |                                                                                           |
| 31 | у честая игра эхэ.                             |                                                                                           |
| 32 | Учебная игра 5х5.                              |                                                                                           |
|    | •                                              |                                                                                           |
|    | Гим                                            | инастика- 15 часов                                                                        |
| 33 | Техника безопасности. Разучивание комплекса    | Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения с                                   |
|    | акробатических упражнений                      | гимнастическими палками. Переноска снарядов. Игра.                                        |
| 34 | , ,                                            | Опорный прыжок «ноги врозь» ходьба по бревну и соскок. Лазание                            |
| 34 | Упражнения в лазанье. Простые и смешанные висы | произвольным способом. Бревно: передвижение быстрым шагом и                               |
|    | и упоры.                                       | бегом с последующим соскоком. Лазание в три приема.                                       |
| 25 | Упражнения в лазанье. Подтягивание в висе.     | Прыжок «согнув ноги» через козла. Полу шпагат с различным                                 |
| 35 | Отжимание в упоре.                             |                                                                                           |

| 36         | Комплекса акробатических упражнений, зачет | положением рук. Лазание на скорость. Преодоление препятствий                                                        |
|------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                            | (3шт).подтягивание в весе на гимнастической стенке. Кувырок                                                         |
| 27         | Опорные прыжки                             | вперед, назад. Опорный прыжок. Равновесие на бревне:хождение,                                                       |
| 37         |                                            | повороты. Кувырки, полу шпагаты. Лазание по гимнастической                                                          |
| 38         | Опорные прыжки                             | стенке. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги.                                                                     |
| 20         |                                            | Упражнения со скакалкой. Растяжки, отжимание, наклоны.                                                              |
| 39         | Опорные прыжки                             | Упражнения на тренажерах: вело, беговые дорожки. Диск                                                               |
| 40         |                                            | «Здоровье», «степпер», «гребля». Игра на развитие силы                                                              |
| 40         | ***                                        | «Вытолкни из круга», «Перетягивание в парах». Грудное и брюшное дыхание. Равновесие на бревне. Акробатические       |
|            | Упражнения в равновесии                    | 1 1                                                                                                                 |
| 41         | Упражнения в равновесии                    | упражнения. Преодоление полосы препятствий (4-5 шт.) перелазание с одного каната на другой. Опорный прыжок. Лазание |
| 12         | X                                          | по канату. Акробатические комбинации. Опорный прыжок. Игра на                                                       |
| 42         | Упражнения в равновесии                    | развитие выносливости «Эстафета поездаУпражнения на                                                                 |
|            |                                            | коррекцию плоскостопия. Простейшие комбинации на бревне.                                                            |
| 12         | П 1                                        | Лазание на скорость. Урок – соревнование «Гимнастическое                                                            |
| 43         | Поднимание туловища за 1 мин., зачет       | многоборье». Игры с элементами акробатики, лазания и                                                                |
|            |                                            | перелазания                                                                                                         |
| 44         |                                            | Волейбол-5 часов                                                                                                    |
| 46         | Техника безопасности.                      | Правила поведения и техники безопасности при выполнении                                                             |
| 46         | Передачи мяча над собой                    | физических упражнений на уроках спортивных игр (волейбол).                                                          |
| 40         | Передачи мяча над сооои                    | многократные передачи мяча над собой,                                                                               |
| 48         | Отбивание мяча кулаком у сетки             | Отбивание мяча кулаком у сетки                                                                                      |
| 49         | Прием мяча снизу                           | — Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте и после                                                       |
| 50         | Нижняя прямая передача, учебная игра       | перемещения; освоение расположения кистей и пальцев рук на                                                          |
|            |                                            | мяче; прием мяча снизу двумя руками на месте и после                                                                |
|            |                                            | перемещения вперед в парах                                                                                          |
|            |                                            | Нижняя прямая передача, учебная игра.                                                                               |
|            | Пьги                                       | сная подготовка – 21 часа                                                                                           |
| <b>5</b> 1 |                                            |                                                                                                                     |
| 51         | Техника безопасности на занятиях лыжной    | Правила поведения и техники безопасности при выполнении                                                             |
| 52         | подготовкой.                               | физических упражнений на уроках лыжной подготовки.                                                                  |
| 52         | Скользящий шаг. Техника лыжных ходов       | ыжной подготовки. Прокладка учебной лыжниДвухшажный                                                                 |
| 53         | Техника лыжных ходов                       | попеременныйход. Дистанция 2км в равномерном темпе. Игры на 6                                                       |

| 54 | Техника лыжных ходов                                                                         | развитие гибкости «передача мячей». Одновременный                                                                                              |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 55 | Прохождение дистанции 300м на скорость                                                       | одношажный ход (прохождение отрезков по 60м.) поворот                                                                                          |
| 56 | Одновременный двухшажный ход.                                                                | «плугом».Сочетание ходов: двухшажного, попеременного и                                                                                         |
| 57 | Техника лыжных ходов. Одновременный                                                          | одновременного одногошажного на дистанции 1км. спуски в                                                                                        |
|    | одношажный ход – стартовый вариант                                                           | основной стойке. Одновременный бесшажный ход (прохождение отрезков по 60м). поворот «переступанием»                                            |
| 58 | Сочетание ходов: двухшажного, попеременного и одновременного одногошажного на дистанции 1км. | Передвижение на лыжах по слабопересеченной местности до 3км (без учета времени). Лыжные эстафеты на отрезках от 60 до 100                      |
| 59 | Техника лыжных ходов.                                                                        | метров. Прохождение отрезков 100м различными лыжными                                                                                           |
| 60 | Техника поворота на лыжах. Техника безопасности                                              | ходами. Игра «Перестрелка». Сочетание различных лыжных ходов                                                                                   |
| 61 | Техника поворота на лыжах                                                                    | при прохождении дистанции 2км, 1км на время. Комплекс                                                                                          |
| 62 | Поворот «плугом», торможение                                                                 | упражнений на растягивание. Одношажный временный ход с                                                                                         |
| 63 | Одношажный временный ход с переходом на бесшажный одновременный на отрезках 50м.             | переходом на бесшажный одновременный на отрезках 50м. Прохождение дистанции 300м на скорость. Подъем по пологому                               |
| 64 | Торможение и поворот «упором».                                                               | склону «елочкой». Игра «Переставь флажок». Одновременный                                                                                       |
| 65 | Техника поворота на лыжах                                                                    | двушажный ход. Передвижение в быстром темпе отрезков 40-60м.                                                                                   |
| 66 | Лыжные эстафеты на отрезках от 60 до 100 метров.                                             | Правильное падение при прохождении спусков. одновременный                                                                                      |
| 67 | Дистанция 2км. правила соревнований по лыжным гонкам.                                        | одношажный ход на круге 150-200 метров. Игра «Попади в круг» Коррекционно-развивающие игры на развитие выносливости                            |
| 68 | Подъем по пологому склону «елочкой».                                                         | «Эстафеты- поезда». упражнения на расслабление.                                                                                                |
| 69 | Дистанция 2км. правила соревнований по лыжным гонкам.                                        | Сочетание попеременных ходов с одновременными ходами на дистанции 2км. Поворот «упором». Дистанция 2км. правила соревнований по лыжным гонкам. |
| 70 | Сочетание попеременных ходов с одновременными ходами на дистанции 2км.                       | Комбинированное торможение палками и лыжами. Прохождение дистанции 1,5км, применяя изученные одновременные и                                   |
| 71 | Прохождение дистанции 1,5км, применяя изученные одновременные и попеременные ходы.           | попеременные ходы. Прохождение дистанции на 3 км.  Уситрон на дистанции дохожно на разучитат                                                   |
| 72 | Контрольная дистанция похождение на результат.                                               | Контрольная дистанция похождение на результат.  Лыжные гонки – 1 км., 2 км. Эстафеты-игры.                                                     |
|    | Спорти                                                                                       | ивные игры – 10 часов                                                                                                                          |
|    | Волейбол                                                                                     |                                                                                                                                                |
| 73 | Техника безопасности на занятиях спортивные и подвижные игры. Техника подач.                 | Техника безопасности . Верхняя прямая подача Верхняя прямая подача                                                                             |

| 74             | Техника подач                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 75             | Тактика защиты                                                                                                                                    | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах и после                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 76             | Тактика защиты                                                                                                                                    | перемещений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 77             | Техника приема и передача мяча. Техника                                                                                                           | Верхняя прямая передача в прыжке                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                | безопасности                                                                                                                                      | Прямой нападающий удар через сетку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 78             | Техника приема и передача мяча.                                                                                                                   | Упражнения с набивными мячами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 79             | Техника приема и передача мяча.                                                                                                                   | Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 80             | Техника приема и передача мяча.                                                                                                                   | прыжков в серии)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 81             | Техника нападающего удара. Правила игры                                                                                                           | Многоскоки . Игры с элементами пионербола и волейбола: «Ловкая                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                | Волейбол.                                                                                                                                         | подача», эстафеты волейболистов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 82             | Техника нападающего удара. Учебная игра в 6х6                                                                                                     | Правила игры волейбол. Учебная игра 6х6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                | Коррекцион                                                                                                                                        | но-развивающие игры 5 часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                |                                                                                                                                                   | First and the fi |
| 83             |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 0.5            | Иры на внимание                                                                                                                                   | Комплекс упражнений на растягивание. Игры на развитие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                |                                                                                                                                                   | гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционно-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 84             | Иры на внимание Подвижные игры на координацию.                                                                                                    | гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционноразвивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 84             | Подвижные игры на координацию.                                                                                                                    | гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционноразвивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                | Подвижные игры на координацию.  Игры развивающие, тренирующие                                                                                     | гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционноразвивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Упражнения на коррекцию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 84             | Подвижные игры на координацию.                                                                                                                    | гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционноразвивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты — поезда».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 84             | Подвижные игры на координацию.  Игры развивающие, тренирующие                                                                                     | гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционноразвивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты — поезда». Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 84             | Подвижные игры на координацию.  Игры развивающие, тренирующие наблюдательность                                                                    | гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционноразвивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты — поезда». Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания "Третий лишний"(с сопротивлением). Комплекс упражнений по                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 84             | Подвижные игры на координацию.  Игры развивающие, тренирующие                                                                                     | гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционноразвивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты — поезда». Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания "Третий лишний"(с сопротивлением). Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Игра на развитие физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 84             | Подвижные игры на координацию.  Игры развивающие, тренирующие наблюдательность                                                                    | гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционноразвивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты — поезда». Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания "Третий лишний"(с сопротивлением). Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Ловля парами», «Сбор картошки». Игры на развитие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 84<br>85<br>86 | Подвижные игры на координацию.  Игры развивающие, тренирующие наблюдательность  Игра на развитие силы                                             | гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционноразвивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты — поезда». Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания "Третий лишний"(с сопротивлением). Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Ловля парами», «Сбор картошки». Игры на развитие физических качеств – быстроты «Салки- дай руку», «Точно в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 84             | Подвижные игры на координацию.  Игры развивающие, тренирующие наблюдательность  Игра на развитие силы  Коррекционно-развивающие игры с элементами | гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционноразвивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты — поезда». Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания "Третий лишний"(с сопротивлением). Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Ловля парами», «Сбор картошки». Игры на развитие физических качеств — быстроты «Салки- дай руку», «Точно в руки». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 84<br>85<br>86 | Подвижные игры на координацию.  Игры развивающие, тренирующие наблюдательность  Игра на развитие силы                                             | гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционноразвивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты — поезда». Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания "Третий лишний"(с сопротивлением). Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Ловля парами», «Сбор картошки». Игры на развитие физических качеств — быстроты «Салки- дай руку», «Точно в руки». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Игра на развитие силы «Вытолкни из круга», «Перетягивание в                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 84<br>85<br>86 | Подвижные игры на координацию.  Игры развивающие, тренирующие наблюдательность  Игра на развитие силы  Коррекционно-развивающие игры с элементами | гибкости: «Дотянись до круга», «Сохрани позу». Коррекционноразвивающие игры на развитие гибкости «Гонка мячей», «Палка за спину». Грудное и брюшное дыхание. Комплекс упражнений на растягивание. Корригирующая ходьба. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Игры на развитие гибкости. «Эстафеты — поезда». Коррекционно-развивающие игры на активизацию внимания "Третий лишний"(с сопротивлением). Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Ловля парами», «Сбор картошки». Игры на развитие физических качеств — быстроты «Салки- дай руку», «Точно в руки». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|     |                                                               | точнее», «Сохрани позу». Коррекционно-развивающие игры с элементами пионербола «Ловкая подача " «Сигнал". Упражнения по коррекции плоскостопия. |
|-----|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | Легка                                                         | я атлетика – 14 часов                                                                                                                           |
| 88  | Техника длительного бега. Техника безопасности                | Техника безопасности на уроках л/ат. Значения занятий беговых                                                                                   |
| 89  | Высокий старт и стартовый разгон.                             | упражнений, метание мяча для различных групп мышц.                                                                                              |
| 90  | Старт из положения с опорой на одну руку. Встречная эстафета. | Прохождение на скорость отрезков от 50-100м. специальные беговые упражнения.                                                                    |
| 91  | Передача эстафетной палочки                                   | Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Игры с метанием мяча на дальность: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно                    |
| 92  | Техника прыжка в длину с места. Подвижные игры.               | в цель».                                                                                                                                        |
| 93  | Прыжок в длину с места, зачет. Эстафетный бег.                | - Бег 30 – 60 м с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Передача эстафетной                       |
| 94  | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»                        | палочки. Развитие скоростных качеств.                                                                                                           |
| 95  | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.          | Подвижные игры на координацию Прыжок в длину с места на результат.                                                                              |
| 96  | Техника метания малого мяча                                   | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» Прыжок в длину с разбега «согнув ноги», зачет                                                            |
| 97  | Метание малого мяча на результат.                             | Метание малого мяча на результат.                                                                                                               |
| 98  | Кроссовая подготовка                                          | Метание малого мяча на результат.                                                                                                               |
| 99  | Развитие выносливости. Бег 1500, 2000м( зачет)                | Правила игры по мини футболу. Подвижные игры. Бег на выносливость                                                                               |
| 100 | Преодоление препятствий, специальные беговые и                | Развитие выносливости                                                                                                                           |
|     | прыжковые. Подвижные игры.                                    | Правила игры по мини футболу                                                                                                                    |
| 101 | Подвижные игры Футбол (мини -футбол).                         | Учебная игра « футбол»                                                                                                                          |
| 102 |                                                               |                                                                                                                                                 |

# Тематическое планирование 9 класс

| ника безопасности на уроке легкой атлетики.<br>дупреждение травматизма, оказание первой<br>ощи при ушибах, растяжениях, вывихах.<br>ника спринтерского бега 100,200м<br>арт из положения с опорой на одну руку.<br>на скорость 100 м. ГТО<br>ника спринтерского бега<br>ника прыжка в длину с разбега способом «согнув<br>по | ая атлетика — 14 часов  Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени. Метание утяжеленного мяча. Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать». Медленный бег до 10 - 12 мин. Метание мяча в цель. Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров.  Эстафетный бег 100*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление) Прыжок в длину с разбега на результат. |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| пупреждение травматизма, оказание первой ощи при ушибах, растяжениях, вывихах. ника спринтерского бега 100,200м арт из положения с опорой на одну руку. на скорость 100 м. ГТО ника спринтерского бега ника прыжка в длину с разбега способом «согнув по                                                                     | травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени. Метание утяжеленного мяча. Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать». Медленный бег до 10 - 12 мин. Метание мяча в цель. Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров. Эстафетный бег 100*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление) Прыжок в длину с разбега на результат.                                                                                        |  |
| ощи при ушибах, растяжениях, вывихах.  ника спринтерского бега 100,200м  прт из положения с опорой на одну руку.  на скорость 100 м. ГТО  ника спринтерского бега  ника прыжка в длину с разбега способом «согнув                                                                                                            | травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени. Метание утяжеленного мяча. Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать». Медленный бег до 10 - 12 мин. Метание мяча в цель. Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров. Эстафетный бег 100*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление) Прыжок в длину с разбега на результат.                                                                                        |  |
| ника спринтерского бега 100,200м арт из положения с опорой на одну руку. на скорость 100 м. ГТО ника спринтерского бега ника прыжка в длину с разбега способом «согнув п»                                                                                                                                                    | вывихах. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени. Метание утяжеленного мяча. Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать».Медленный бег до 10 - 12 мин. Метание мяча в цель. Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание).Бег на скорость 100 метров. Эстафетный бег 100*4р.Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление)Прыжок в длину с разбега на результат.                                                                                                                                                         |  |
| арт из положения с опорой на одну руку.  на скорость 100 м. ГТО  ника спринтерского бега  ника прыжка в длину с разбега способом «согнув                                                                                                                                                                                     | Прохождение отрезков: 100-200м с фиксацией времени. Метание утяжеленного мяча. Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать». Медленный бег до 10 - 12 мин. Метание мяча в цель. Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров. Эстафетный бег 100*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление) Прыжок в длину с разбега на результат.                                                                                                                                                                                                               |  |
| на скорость 100 м. ГТО  ника спринтерского бега  ника прыжка в длину с разбега способом «согнув  п»                                                                                                                                                                                                                          | Метание утяжеленного мяча. Игры с элементами бега на скорость «Лучший бегун», «Сумей догнать».Медленный бег до 10 - 12 мин. Метание мяча в цель. Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание).Бег на скорость 100 метров. Эстафетный бег 100*4р.Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление)Прыжок в длину с разбега на результат.                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| ника спринтерского бега ника прыжка в длину с разбега способом «согнув к»                                                                                                                                                                                                                                                    | «Лучший бегун», «Сумей догнать». Медленный бег до 10 - 12 мин. Метание мяча в цель. Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров. Эстафетный бег 100*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление) Прыжок в длину с разбега на результат.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| ника спринтерского бега ника прыжка в длину с разбега способом «согнув к»                                                                                                                                                                                                                                                    | Метание мяча в цель. Повторный бег 60м*4р. Прыжок в длину с разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров. Эстафетный бег 100*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление) Прыжок в длину с разбега на результат.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| ника прыжка в длину с разбега способом «согнув и»                                                                                                                                                                                                                                                                            | разбега (разбег, отталкивание). Бег на скорость 100 метров. Эстафетный бег 100*4р. Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление) Прыжок в длину с разбега на результат.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| ника прыжка в длину с разбега способом «согнув и»                                                                                                                                                                                                                                                                            | Эстафетный бег 100*4р.Прыжок в длину с разбега (фаза полета, приземление)Прыжок в длину с разбега на результат.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| (»)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | приземление)Прыжок в длину с разбега на результат.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| VIVIO HOLIVEROD D. HHIVINI O MOOTO POMOT                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| ника прыжков в длину с места. Зачет.                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции 800 метров.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| лжков в длину с разбега. Зачет.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Метание мяча на дальность. Метание гранаты. Бег на скорость 100м.<br>Кросс 800-1000м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
| дленный бег до 10 - 12 мин                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Метание гранаты на результат. Специальные беговые и прыжковые                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| ания малого мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | упражнения. Преодоление препятствий прыжками (3-4шт). Фазы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| ника метания гранаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | прыжка в высоту: разбег, отталкивание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| ание гранаты на результат                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Специальные прыжковые упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 1 1 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Прыжок в высоту «перешагиванием» с полного разбега.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| по средние пистопнии 800 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| на средние дистанции 800 м                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | передвижением 600-800м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| есорая полготорка 2000м ГТО                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Бег на выносливость 1500м (д)., 2000м.(м). Сдача норм ГТО.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| Crons                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Спортивные игры – 15 часов           Баскетбол         Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Понятие о                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| Ή                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | а средние дистанции 800 м<br>совая подготовка 2000м.ГТО                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

| 30    | Техника безопасности на уроках гимнастики.                                             | Техника безопасности на уроках гимнастики.                                                                                                                                 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                        | мнастика— 15 часов                                                                                                                                                         |
|       | -                                                                                      |                                                                                                                                                                            |
| 29    | подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра 5x5.                   |                                                                                                                                                                            |
| 29    | мяча в движении. Учебная игра. Подвижные игры и эстафеты с элементами                  |                                                                                                                                                                            |
| 28    | Повороты в движении без мяча и после получения                                         |                                                                                                                                                                            |
| 27    | Тактическое судейство                                                                  |                                                                                                                                                                            |
| 26    | Игра на развитие физических качеств - ловкости.                                        |                                                                                                                                                                            |
| 25    | Ведение мяча с изменением направления, с обводкой и без обводки препятствий.           |                                                                                                                                                                            |
| 24    | Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.                                | Учебная игра.                                                                                                                                                              |
|       | Техника бросков мяча                                                                   | и без обводки препятствий.                                                                                                                                                 |
| 22 23 | Техника бросков мяча                                                                   | руками. Ловля и передача мяча одной рукой при передвижении в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направления, с обводкой                                             |
|       |                                                                                        | и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя                                                                                                             |
| 21    | «Самый точный»; «Очков набрали больше всех».<br>Техника ведения мяча                   | судейство. Учебная игра. Игра на развитие физических качеств - ловкости: «Вертуны», Ловкие руки». Повороты в движении без мяча                                             |
| 20    | Игры с элементами баскетбола:                                                          | мяч", "Защита укрепления".Понятие о тактике игры; тактическое                                                                                                              |
| 19    | Техника ловли и передач мяча                                                           | обводкой). Учебная игра. Игры с метание предметов "Попади в                                                                                                                |
| 18    | Техника ловли и передач мяча                                                           | броска. Ведение мяча с изменением направления (без обводки и с                                                                                                             |
| 17    | Ловля и передача мяча двумя руками.                                                    | передвижении в парах, тройках. Броски в корзину со штрафного                                                                                                               |
| 10    | стоек.                                                                                 | Учебная игра. Ловля и передача мяча двумя руками при                                                                                                                       |
| 16    | Техника передвижений, остановок, поворотов и                                           | метанием в цель и на дальность» Игры с элементами баскетбола: «Самый точный»; «Очков набрали больше всех». Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. |
| 15    | Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Понятие о тактике игры в баскетбол | тактике игры в баскетбол Беседа: «Спортивная этика».<br>Учебная игра. Игры с элементами метания мяча «Эстафеты с                                                           |

| 31 | Строевые упражнения.                                                       | Строевые упражнения. Размыкание в движении на заданный                                                                                                                              |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 32 | Строевые упражнения.                                                       | интервал. Ходьба и бег в колонне и в шеренге. Игры на внимание                                                                                                                      |  |
| 33 | Ходьба и бег в колонне и в шеренге.                                        | «Тебя спрашивают - отвечает сосед». Игра на развитие гибкости                                                                                                                       |  |
| 34 | Подтягивание в висе на канате. Лазание в три приема.                       | «Гонка мячей». Упражнения с гимнастической палкой.<br>Акробатические упражнения. Подтягивание в висе на канате.<br>Равновесие – для девочек на бревне. Лазание (мальчики) в висе на |  |
| 35 | Подтягивание в висе. Отжимание в упоре.                                    | руках по канату. Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги врозь. Игры на развитие гибкости «Передача мячей».                                                                     |  |
| 36 | Упражнения с гимнастической палкой.                                        | Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки.                                                                         |  |
| 37 | Акробатические упражнения.                                                 | Лазание по канату на скорость (мальчики). Упражнения для девочек                                                                                                                    |  |
| 38 | Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь                    | по акробатике.Преодоление препятствий (3шт).<br>Урок – соревнование «Гимнастическое многоборье».                                                                                    |  |
| 39 | Опорные прыжки на зачет                                                    | Полоса препятствий: скамейки, маты. Шведская стенка,                                                                                                                                |  |
| 40 | Полоса препятствий                                                         | гимнастический козел. Брюшное и грудное дыхание.                                                                                                                                    |  |
| 41 | Поднимание туловища за 1 мин., зачет                                       | Лазание по канату на скорость, перелазание с каната на кант.<br>Акробатические связки из кувырков, шпагата.                                                                         |  |
| 42 | Акробатические связки из кувырков, шпагата.                                | Игры на развитие гибкости и пространственной ориентации. «Гонки мячей», эстафеты с мячами.                                                                                          |  |
| 43 | Упражнения в равновесии.                                                   |                                                                                                                                                                                     |  |
|    | Ходьба на носках по гимнастическому бревну,                                |                                                                                                                                                                                     |  |
|    | соскок.                                                                    |                                                                                                                                                                                     |  |
| 44 | Игры на развитие гибкости и пространственной ориентации                    |                                                                                                                                                                                     |  |
|    | Коррекцион                                                                 | но-развивающие игры 5 часов                                                                                                                                                         |  |
| 45 | Иры на внимание                                                            | Прыжки со скакалкой. Упражнении на растягивание. Прыжок в высоту: переход через планку, приземление. Комплекс упражнений                                                            |  |
| 46 | Игры на развитие физических качеств – быстроты «Бегуны», «Круговая охота». | на растягивание. Дыхательные упражнения. Игры на внимание                                                                                                                           |  |

| 47 | V                                              |
|----|------------------------------------------------|
| 47 | Упражнения на коррекцию правильной осанки.     |
|    |                                                |
|    |                                                |
|    |                                                |
| 48 | Коррекционно-развивающие игры на развитие силы |
| 49 | Комплекс упражнений на растягивание.           |
|    | Коррекционно-развивающие игры на развитие      |
|    | быстроты                                       |
| 50 | Комплекс упражнений в стретчинге.              |
|    |                                                |
|    |                                                |
|    |                                                |
|    |                                                |
|    | Лыжна                                          |
| 51 | Техника безопасности на уроках лыжной          |
|    | подготовки. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, |
|    | прыжки на лыжах, биатлон)                      |
| 52 | Скользящий шаг. Техника лыжных ходов           |
| 53 | Передвижение на лыжах двухшажным               |
|    | попеременным ходом, до 1км.                    |
| 54 | Спуски со средней стойке по склону.            |
| 55 | Прохождение одношажным одновременным ходом     |
|    | отрезков до 200 метров.                        |
| 56 | Одновременный двухшажный ход.                  |
| 57 | Техника лыжных ходов. Одновременный            |
|    | одношажный ход – стартовый вариант             |
| 58 | Правила проведения соревнований по лыжным      |
|    | гонкам.                                        |
| 59 | Одновременный бесшажный и одношажный ход на    |
|    | отрезках до 60 метров.                         |
|    |                                                |

«Обманчивое движение». Игры на развитие физических качеств быстроты «Бегуны», «Круговая охота». Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление. Комплекс упражнений на растягивание в парах. Игры на развитие гибкости «Палка за спину» . Игра на развитие выносливости «хоккей руками», «Круг за кругом». Упражнения на коррекцию правильной осанки. Упражнения на коррекцию плоскостопия. Комплекс упражнений на растягивание. Коррекционно-развивающие игры на развитие быстроты «Бегуны», «Салки-пересалки».

Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения – комплекс упражнений. Комплекс упражнений в парном стретчинге. Коррекционно-развивающие игры на развитие силы

#### я полготовка – 21 часа

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, прыжки на лыжах, биатлон) Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом, до 1км. Прохождение на лыжах одновременным бесшажным ходом на отрезках до 100 метров. Спуски со средней стойке по склону. Прохождение одношажным одновременным ходом отрезков до 200 метров. Спуски со склона в высокой стойке. Прохождение дистанции 1км. с использованием изученных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Преодоление бугров и впадин. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом на отрезках до 100м. Прохождение дистанции 3км по среднепересеченной местности с использованием изученных ходов. Сведения о готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.

Прохождение отрезков на время:

200-300м – девочки.

400-500м – мальчики на дистанции 1,5 км.

| 60 | Техника поворота на лыжах. Техника безопасности                                             | Комбинированное торможение лыжами и палками. Сведения о                                                                                                                                                                                |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 61 | Техника поворота на лыжах                                                                   | готовности к соревнованиям. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение дистанции 1км двухшажным параллельным ходом. Попеременный четырехшажный ход на отрезках 80-100м. равильное падение при прохождении спусков. |  |
| 62 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 63 | Техника поворота на лыжах.                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 64 | Торможение и поворот "плугом".                                                              | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.                                                                                                                                                                                      |  |
| 65 | Техника поворота на лыжах                                                                   | Прохождение пересеченной местности. Одновременный бесшажный                                                                                                                                                                            |  |
| 66 | Техника передвижений на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.                                  | и одношажный ход на отрезках до 60 метров.  Лыжные эстафеты по кругу 500 метров.  Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 2км на время.                                                                                               |  |
| 67 | Техника подъем «елочкой»                                                                    | РК. Участие спец. олимпийцев школы в различных соревнованиях по                                                                                                                                                                        |  |
| 68 | Лыжные эстафеты по кругу 500 метров.                                                        | лыжным гонкам. Игры на лыжах «Переставь флажок», «Попади в                                                                                                                                                                             |  |
| 69 | Постановка палок на снег в попеременном двухшажнном ходе и в одновременных ходах            | круг»                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| 70 | Подъем «лесенкой».                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 71 | Прохождение дистанции 3км по среднепересеченной местности с использованием изученных ходов. |                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|    | Спортивные игры волейбол – 10 часов                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 72 | Техника безопасности на занятиях спортивные и подвижные игры.                               | Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Передача мяча у сетки. Учебная игра в в/б.                                                                                                                                          |  |
| 73 | Стойки игрока                                                                               | Верхняя прямая подача (на точность по зонам площадки). Учебная                                                                                                                                                                         |  |
| 74 | Тактика защиты                                                                              | игра в волейбол.                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 75 | Верхняя прямая подача (на точность по зонам площадки).                                      | Стойки игрока; перемещения в стойке в/б приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Нападающий удар.                                                                                                                              |  |
| 76 | Верхняя прямая подача (на точность по зонам площадки).                                      | Передача мяча в прыжке через сетку. Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры в волейбол. Учебная игра в в/б.                                                                                                                         |  |
| 77 | Техника приема и передача мяча.                                                             | Нижняя прямая подача ( на точность по зонам площадки). Учебная                                                                                                                                                                         |  |
| 78 | Техника приема и передача мяча.                                                             | игра в волейбол.                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 79 | Техника приема и передача мяча.                                                             |                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 80 | Техника нападающего удара.                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                        |  |

| 81 | Правила игры Волейбол.                                                          |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|--|
|    | Коррекционно-развивающие игры 5 часов                                           |  |
| 82 | Иры на внимание                                                                 |  |
| 83 | Игры на развитие физических качеств – быстроты «Бегуны», «Круговая охота».      |  |
| 84 | Упражнения на коррекцию правильной осанки.<br>Комплекс упражнений в стретчинге. |  |
| 85 | Коррекционно-развивающие игры на развитие силы                                  |  |
| 86 | Комплекс упражнений на растягивание. Коррекционно-развивающие игры на развитие  |  |
|    | быстроты                                                                        |  |
|    | Леги                                                                            |  |
| 87 | Техника безопасности на уроке легкой атлетики.                                  |  |
| 88 | Бег на скорость 100м.                                                           |  |
| 89 | Старт из положения с опорой на одну руку.<br>Подвижные игры.                    |  |
| 90 | Развитие скоростных качеств. Передача эстафетной палочки                        |  |
| 91 | Техника прыжка в длину с места. Подвижные игры.                                 |  |
| 92 | Прыжок в длину с места, зачет. Эстафетный бег.                                  |  |
| 93 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»                                          |  |
| 94 | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат.                            |  |
| 95 | Метание малого мяча из различных исходных положений                             |  |
| 96 | Метание гранаты на дальность.                                                   |  |
| 97 | Кроссовая подготовка.                                                           |  |

Упражнения на осанку: корригирующая ходьба с различным положением рук. Дыхательные упражнения. Акробатические упражнения – комплекс упражнений. Комплекс упражнений в парном стретчинге. Коррекционно-развивающие игры на развитие силы «зайцы и моржи», «Вытолкни из круга». Грудное и брюшное дыхание.

#### Легкая атлетика – 14 часов

Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Предупреждение травматизма, оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, вывихах Специальные беговые и прыжковые упражнения. Преодоление препятствий прыжками (3-4шт). Фазы прыжка в высоту: разбег, отталкивание. Специальные прыжковые упражнения.

Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту «перешагиванием» с полного разбега. Игры с элементами прыжков в длину «Запрещённое движение», «Кто дальше и точней». Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат. Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками. Преодоление препятствий (3-4 шт). специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой на одной ноге, на двух на месте и с продвижением, многоскоки. Прыжок в высоту перешагивание (разбег 3-6 шагов, толчок, переход через планку) Прыжок в высоту: разбег, толчковая нога. Ходьба в быстром темпе 5 км по ровной площадке. Специальные прыжковые упражнения. медленный бег 12-15 мин. Прыжок в длину (все фазы прыжка).

| 98  | Развитие выносливости .Кросс 1500, 2000м( зачет) | Метание малого мяча из различных исходных положений. Прыжок в     |  |
|-----|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|
| 99  | Преодоление препятствий, специальные беговые и   | длину «согну ноги». Специальные беговые упражнения. Бег на        |  |
|     | прыжковые. Подвижные игры на координацию.        | скорость 100м. метание гранаты на дальность.                      |  |
| 100 | Правила игры по мини футболу. Подвижные игры.    | Бег 800метров. толкание набивного мяча со скачка (3 кг).          |  |
|     |                                                  | Прыжок в длину на результат. Эстафета: 4 раза по 200 метров.      |  |
| 101 | Плавание (теория)                                | Кросс 1000м – мальчики,800м – девочки. Метание гранаты на         |  |
|     | This common (100 plan)                           | результат. Урок-соревнование: 100 м. на время, толкание набивного |  |
| 102 | Плавание (теория)                                | мяча. Развитие скоростных качеств.                                |  |
|     |                                                  | Подвижные игры на координацию.                                    |  |
|     |                                                  | Бег на выносливость.                                              |  |
|     |                                                  | Правила игры по мини футболу                                      |  |
|     |                                                  | Учебная игра « футбол» .                                          |  |
|     |                                                  | Сдача норм ГТО                                                    |  |

## Материально – техническое обеспечение

| № п/п | Для учащихся:              | Количество |  |
|-------|----------------------------|------------|--|
| 1     | Секундомер                 | 2 шт.      |  |
| 2     | Свисток                    | 1шт.       |  |
| 3     | Мячи набивные 1 кг         | 2шт.       |  |
| 4     | Мячи набивные 2 кг         | 3 шт.      |  |
| 5     | Мячи набивные 3 кг         | 2 шт.      |  |
| 6     | Маты гимнастические        | 12шт.      |  |
| 7     | Перекладина гимнастическая | 1 шт.      |  |
| 8     | Гимнастические скакалки    | 25шт.      |  |
| 9     | Конусы                     | 10шт.      |  |
| 10    | Скамейки гимнастические    | 2 шт.      |  |
| 11    | Мячи баскетбольные         | 20 шт.     |  |
| 12    | Мячи волейбольные          | 20шт.      |  |
| 13    | Волейбольная сетка         | 1 шт.      |  |
| 14    | Hacoc                      | 1 шт.      |  |
| 15    | Гимнастические палки       | 30 шт.     |  |
| 16    | Гимнастические скамейки    | 4 шт.      |  |
| 17    | Гимнастические коврики     | 25шт.      |  |
| 18    | Лыжи                       | 55пар      |  |
| 19    | Лыжные палочки             | 98 шт.     |  |
| 20    | Компьютер                  | 1 шт.      |  |

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

### СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402722

Владелец Воробьева Надежда Владимировна

Действителен С 10.01.2025 по 10.01.2026