

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением
иностранного языка имени Я.В. Ругоева»

СОГЛАСОВАНА

на заседании методического
совета
протокол № 1 от 28.08.2026 г.

Руководитель методического совета:
_____ (Л.П.Петрасова)

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
протокол №1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор: _____
(Н.Ю.Федотова)
приказ от 31.08.2026г. № 233-о/д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5CF8D707ACD9477A01906B967F7E3AFF
Владелец: Федотова Наталья Юрьевна
Действителен: с 30.10.2025 до 23.01.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета "Адаптивная физическая культура"
адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

5 – 9 классы

срок реализации программы – 5 лет

Авторы-составители:
учитель высшей квалификационной категории
Соцкова Раиса Анатольевна,
Туманова Светлана Александровна

г. Костомукша

2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" (5 - 9 классы) предметной области "Физическая культура" составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026 (<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212300059>) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программа по физической культуре для обучающихся 5 - 9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (1) и 1 - 4 классов.

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

Цель обучения – всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития; развитие индивидуальных двигательных возможностей; создание условий для социальной адаптации.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах определяет следующие **задачи**:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой, доступными видами спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстрота, сила, ловкость и др.;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину (способом «согнув ноги» с разбега);
- формирование умения метать мяч (на дальность и в цель);
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различными способами в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Общая характеристика учебного предмета

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная и физическая деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у

обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Адаптивная физическая культура».

Структура рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

В содержание раздела «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректировать недостатки развития.

Раздел «Лёгкая атлетика» включают ходьбу, бег, прыжки и метания. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю научить обучающихся всем этим жизненно важным двигательным навыкам.

Раздел «Лыжная подготовка» в условиях коррекционной школы проводится как обязательные занятия с 5 класса (сдвоенные уроки при температуре до -15 градусов без ветра и до 10 градусов с несильным ветром); разрешение медсестры школы – обязательно. При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание должно быть уделено технике безопасности и охране здоровья обучающихся.

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

В раздел «Игры» включены подвижные и спортивные игры. Включённые в программу игры направлены на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

Темы из раздела «Общеразвивающие упражнения» распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих

упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Адаптивная физическая культура» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний общих сведений о физической культуре.

Ведущей формой организации процесса учебной деятельности обучающихся с нарушением интеллекта является урок.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в **5 классе** рассчитана на учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю), **6 классе** рассчитана на учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю), **7 классе** рассчитана на учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю), **8 классе** рассчитана на учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю), **9 классе** рассчитана на учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

5 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

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.

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

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной или конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, подвижными 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 5-го класса обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются общепедагогические и специальные методы и технологии физического воспитания (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и др.).

Таблица 1. **Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 5 классе.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Теоретические сведения о физической культуре	В процессе обучения (в течение учебного года)
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры	18
	Итого	68

6 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений широко используются физические упражнения с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с предыдущими годами обучения в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка.

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

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы школьников на нарушении интеллекта. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной или конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, подвижными 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. В 6 классе обучающиеся продолжают знакомиться с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал), изучают их правила, участвуют в учебных играх, организованных учителем на уроках.

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие подростка, развитие его потенциальных возможностей. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются общепедагогические и специальные методы и технологии физического воспитания (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и др.).

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 6 классе.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Теоретические сведения о физической культуре	В процессе обучения (в течение учебного года)
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16

5	Спортивные игры	18
	Итого	68

7 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений широко используются физические упражнения с предметами и без предметов.

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

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы школьников с нарушением интеллекта. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной или конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, подвижными 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. В 7 классе обучающиеся продолжают знакомиться с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал), изучают их правила, участвуют в учебных играх, организованных учителем на уроках.

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе направлено на всестороннее развитие подростка, развитие его потенциальных возможностей. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются общепедагогические и специальные методы и технологии физического воспитания (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и др.). На уроках «Адаптивная физическая культура» учитель организует:

- беседы о значении физических упражнений для повышения качества здоровья, по технике безопасности во время занятий физической культурой и спортом, о видах спорта, спортивных играх и др. в соответствии с программой;
- выполнение физических упражнений на основе демонстрации их выполнения учителем;
- выполнение физических упражнений по словесной инструкции учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 7 классе.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Теоретические сведения о физической культуре	В процессе обучения (в течение учебного года)
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16

5	Спортивные игры	18
	Итого	68

8 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

В разделе «Гимнастика» кроме построений и перестроений широко используются физические упражнения с предметами (скакалка, гимнастическая палка и др.) и без предметов.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки в высоту и в длину, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты). На уроках проводятся различные эстафеты.

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы школьников с нарушением интеллекта. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной или конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, подвижными 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. В 8 классе обучающиеся совершенствуют свои умения в спортивных играх: волейбол, баскетбол, настольный теннис, продолжают изучать их правила, принимают активное участие в учебных играх, организованных учителем на уроках.

Обучение учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие подростка, развитие его потенциальных возможностей. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются общепедагогические и специальные методы и технологии физического воспитания (метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод и др.). На уроках «Адаптивная физическая культура» учитель организует:

- беседы о значении физических упражнений для повышения качества здоровья, по технике безопасности во время занятий физической культурой и спортом, о видах спорта, спортивных играх и др. в соответствии с программой;
- выполнение физических упражнений на основе демонстрации их выполнения учителем;
- выполнение физических упражнений по словесной инструкции учителя;
- самостоятельное выполнение комплекса упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 8 классе.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Теоретические сведения о физической культуре	В процессе обучения (в течение учебного года)
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16

5	Спортивные игры	18
	Итого	68

9 класс

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлено на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы школьников с нарушением интеллекта. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной или конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, подвижными 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 раздел «Спортивные игры» материал которого способствует укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, а также формирует навыки коллективного взаимодействия. В 9 классе обучающиеся совершенствуют свои умения в спортивных играх: волейбол, баскетбол, настольный теннис, продолжают изучать их правила, принимают активное участие в учебных играх, организованных учителем на уроках.

На уроках «Адаптивная физическая культура» учитель организует:

- беседы о значении физических упражнений для повышения качества здоровья, по технике безопасности во время занятий физической культурой и спортом, о видах спорта, спортивных играх и др. в соответствии с программой;
- выполнение обучающимися физических упражнений на основе демонстрации их выполнения учителем;
- выполнение обучающимися физических упражнений по словесной инструкции учителя;
- самостоятельное выполнение обучающимися комплекса упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки адаптивной физической культуры планируются с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающегося, всех его потенциальных возможностей.

Таблица 1. Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 9 классе.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Теоретические сведения о физической культуре	В процессе обучения (в течение учебного года)
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры	18
	Итого	68

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- осознает себя гражданином России; демонстрирует чувство гордости за свою Родину;
- владеет навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- демонстрирует навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.
- владеет знаниями правил безопасного, здорового образа жизни и отдельными навыками их выполнения;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, демонстрирует потребность в систематических занятиях физической культурой и доступными видами спорта;
- имеет адекватные представления о собственных возможностях,
- владеет социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- на доступном уровне способен к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принимает и осваивает социальную роль обучающегося, демонстрирует (на доступном уровне) социально значимые мотивы учебной деятельности.
- проявляет уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- проявляет чувства доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания к чувствам других людей;
- проявляет чувство гордости за успехи достигнутые в соревнованиях различного уровня, как собственные так и своих товарищей.

Предметные результаты

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 5 класса

минимальный уровень

- имеет элементарные представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);
- знает основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применяет;
- имеет представления о двигательных действиях; знает строевые команды и выполняет строевые действия по словесной инструкции;
- умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходит в различном темпе с различными исходными положениями;
- имеет представления о видах двигательной активности, направленных на развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействует со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- имеет представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

достаточный уровень

- осваивает на доступном уровне элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;
- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвует в оздоровительных занятиях, включенных в режим дня;
- умеет подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвует со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

- умеет оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществляет их объективное судейство;
- знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;
- знает некоторые факты из истории развития физической культуры, понимает её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знает правила техники выполнения двигательных действий;
- знает физические упражнения различной целевой направленности, выполняет их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Результаты формирования базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

На основе представлений и элементарных знаний (на доступном уровне):

- испытывает чувство гордости за свою страну;
- бережно относится к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- активно включается в общепользую социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

- вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;
- использует доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

При совместной, организованной учителем деятельности:

- принимает и сохраняет цели и задачи учебных и практических заданий и упражнений, находит адекватный способ их решения;
- обладает готовностью к осуществлению взаимного контроля в совместной деятельности и самоконтроля собственной деятельности;
- адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

На уроке в учебной деятельности, организованной учителем и под его контролем:

- дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использует усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, в практической деятельности (в соответствии с индивидуальными возможностями);
- использует в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами, явлениями и процессами.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 6 класса

минимальный уровень

- имеет элементарные представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);
- знает основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применяет;

- имеет представления о двигательных действиях; знает строевые команды и выполняет строевые действия по словесной инструкции;
- умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходит в различном темпе с различными исходными положениями;
- имеет представления о видах двигательной активности, направленных на развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействует со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- имеет представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

достаточный уровень

- осваивает на доступном уровне элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;
- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвует в оздоровительных занятиях, включенных в режим дня;
- умеет подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвует со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- умеет оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществляет их объективное судейство;
- знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;
- знает некоторые факты из истории развития физической культуры, понимает её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знает правила техники выполнения двигательных действий;
- знает физические упражнения различной целевой направленности, выполняет их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Результаты формирования базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

На основе представлений и элементарных знаний (на доступном уровне):

- испытывает чувство гордости за свою страну;
- бережно относится к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- активно включается в общепользную социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

- вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;
- использует доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

При совместной, организованной учителем деятельности:

- принимает и сохраняет цели и задачи учебных и практических заданий и упражнений, находит адекватный способ их решения;
- обладает готовностью к осуществлению взаимного контроля в совместной деятельности и самоконтроля собственной деятельности;
- адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

На уроке в учебной деятельности, организованной учителем и под его контролем:

- дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использует усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, в практической деятельности (в соответствии с индивидуальными возможностями);
- использует в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами, явлениями и процессами.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 7 класса

минимальный уровень

- имеет элементарные представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);
- знает основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применяет;
- имеет представления о двигательных действиях; знает строевые команды и выполняет строевые действия по словесной инструкции;
- умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходит в различном темпе с различными исходными положениями;
- имеет представления о видах двигательной активности, направленных на развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействует со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- имеет представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

достаточный уровень

- осваивает на доступном уровне элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;
- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвует в оздоровительных занятиях, включенных в режим дня;
- умеет подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвует со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- умеет оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществляет их объективное судейство;
- знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;
- знает некоторые факты из истории развития физической культуры, понимает её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знает правила техники выполнения двигательных действий;
- знает физические упражнения различной целевой направленности, выполняет их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Результаты формирования базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

На основе представлений и элементарных знаний (на доступном уровне):

- испытывает чувство гордости за свою страну;
- бережно относится к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- активно включается в общепользную социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

- вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;
- использует доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

При совместной, организованной учителем деятельности:

- принимает и сохраняет цели и задачи учебных и практических заданий и упражнений, находит адекватный способ их решения;
- обладает готовностью к осуществлению взаимного контроля в совместной деятельности и самоконтроля собственной деятельности;
- адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

На уроке в учебной деятельности, организованной учителем и под его контролем:

- дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использует усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, в практической деятельности (в соответствии с индивидуальными возможностями);
- использует в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами, явлениями и процессами.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 8 класса

минимальный уровень

- имеет элементарные представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);
- знает основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применяет;
- имеет представления о двигательных действиях; знает строевые команды и выполняет строевые действия по словесной инструкции;
- умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходит в различном темпе с различными исходными положениями;
- имеет представления о видах двигательной активности, направленных на развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействует со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- имеет представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

достаточный уровень

- осваивает на доступном уровне элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвует в оздоровительных занятиях, включенных в режим дня;
- умеет подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвует со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- умеет оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществляет их объективное судейство;
- знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;
- знает некоторые факты из истории развития физической культуры, понимает её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знает правила техники выполнения двигательных действий;
- знает физические упражнения различной целевой направленности, выполняет их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Результаты формирования базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

На основе представлений и элементарных знаний (на доступном уровне):

- испытывает чувство гордости за свою страну;
- бережно относится к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- активно включается в общепользую социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

- вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;
- использует доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

При совместной, организованной учителем деятельности:

- принимает и сохраняет цели и задачи учебных и практических заданий и упражнений, находит адекватный способ их решения;
- обладает готовностью к осуществлению взаимного контроля в совместной деятельности и самоконтроля собственной деятельности;
- адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

На уроке в учебной деятельности, организованной учителем и под его контролем:

- дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использует усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, в практической деятельности (в соответствии с индивидуальными возможностями);
- использует в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами, явлениями и процессами.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 9 класса
минимальный уровень

- имеет элементарные представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполняет комплексы утренней гимнастики (под руководством учителя);
- знает основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применяет;
- имеет представления о двигательных действиях; знает строевые команды и выполняет строевые действия по словесной инструкции;
- умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходит в различном темпе с различными исходными положениями;
- имеет представления о видах двигательной активности, направленных на развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействует со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- имеет представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

достаточный уровень

- осваивает на доступном уровне элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполняет комплекс упражнений утренней гимнастики;
- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвует в оздоровительных занятиях, включенных в режим дня;
- умеет подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвует со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- умеет оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществляет их объективное судейство;
- знает отдельные спортивные традиции своего народа и других народов;
- знает некоторые факты из истории развития физической культуры, понимает её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знает правила техники выполнения двигательных действий;
- знает физические упражнения различной целевой направленности, выполняет их с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Результаты формирования базовых учебных действий:

Личностные учебные действия:

На основе представлений и элементарных знаний (на доступном уровне):

- испытывает чувство гордости за свою страну;
- бережно относится к культурно-историческому наследию родного края и страны;
- активно включается в общепользную социальную деятельность.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия, организованной учителем:

- вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его;
- использует доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

При совместной, организованной учителем деятельности:

- принимает и сохраняет цели и задачи учебных и практических заданий и упражнений, находит адекватный способ их решения;
- обладает готовностью к осуществлению взаимного контроля в совместной деятельности и самоконтроля собственной деятельности;
- адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

На уроке в учебной деятельности, организованной учителем и под его контролем:

- дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использует усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, в практической деятельности (в соответствии с индивидуальными возможностями);
- использует в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами, явлениями и процессами.

Система оценки достижения обучающимися с ИН планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания обучающихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - не ставится.

По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - не ставится.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - не ставится.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для обучающихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления обучающимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими знаниями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Принципы оценки.

Оценивание успеваемости должно быть комплексным, непрерывным, объективным, открытым, понятным.

Комплексность. Не стоит заикливаться на чем-то одном, оцениваться должны и знания, и двигательные умения, и, конечно, физическая подготовленность.

Непрерывность. Подразумевает дачу оценки на каждом уроке физической культуры.

Особенно это важно в начальных классах. Оценка подразумевает всего лишь описание деятельности обучающегося, похвалу или осуждение его знаний, умений, подготовленности. В то время как отметка выставляется в документ, коими являются дневник и электронный журнал.

Объективность. Оценка не должна быть чем-то, родившимся из приблизительных суждений педагога, что называется "на глаз ...". Оценка должна быть всегда обоснована, и выставляться исходя из определенных правил, научно аргументированных и апробированных критериев. Нельзя подгонять критерии оценки под сильного, или наоборот - слабого ученика. Здесь всегда уместен дифференцированный подход.

Ни в коем случае не следует занижать оценку обучающемуся под тем предлогом, якобы, он мог бы показать и более лучший результат, если обучающийся и так уже выполнил наивысший норматив (критерий) оценки.

Не допустимо ни какое отклонение от правил выставления оценки. Если в правилах сказано, что такая-то оценка ставится за то-то и то-то, именно так и должно быть, а не иначе.

Открытость. Обучающийся должен знать, как выставляется оценка. На основе каких критериев и правил она формируется. Какой методикой оценивания пользуется учитель. Не стесняйтесь, объявляете правила выставления оценки на первом же уроке, тем самым, избавляя себя от многих проблем в будущем.

Понятность или доступность для понимания оценки. Очень напоминает открытость. Но вместе с тем, методика оценивания должна быть максимально проста. Кроме того, методика оценивания становится предельно понятной, когда обучающиеся знакомы с программными требованиями.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета на уровне основного общего образования обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

Целевые ориентиры
1. Гражданское воспитание знающий и принимающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе; понимающий сопричастность к прошлому, настоящему и будущему народа России, тысячелетней истории российской государственности на основе исторического просвещения, российского национального исторического сознания; проявляющий уважение к государственным символам России, праздникам; проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод при уважении прав и свобод, законных интересов других людей; выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе; принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
2. Патриотическое воспитание сознающий свою национальную, этническую принадлежность, любящий свой народ, его традиции, культуру; проявляющий уважение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в родной стране; проявляющий интерес к познанию родного языка, истории и культуры своего края, своего народа, других народов России; знающий и уважающий достижения нашей Родины — России в науке, искусстве, спорте, технологиях, боевые подвиги и трудовые достижения, героев и защитников Отечества в прошлом и современности; принимающий участие в мероприятиях патриотической направленности.
3. Духовно-нравственное воспитание знающий и уважающий духовно-нравственную культуру своего народа, ориентированный на духовные ценности и нравственные нормы народов России, российского общества в ситуациях нравственного выбора (с учётом национальной, религиозной принадлежности); выражающий готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно- нравственных ценностей и норм с учётом осознания последствий поступков; выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих традиционным в России духовно-нравственным нормам и ценностям; сознающий соотношение свободы и ответственности личности в условиях индивидуального и общественного пространства, значение и ценность межнационального, межрелигиозного согласия людей, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий; проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака как союзу мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей;

проявляющий интерес к чтению, к родному языку, русскому языку и литературе как части духовной культуры своего народа, российского общества.
4. Эстетическое воспитание выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, народных традиций и народного творчества в искусстве; проявляющий эмоционально-чувственную восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание их влияния на поведение людей; сознающий роль художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значение нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве; ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, в художественном творчестве. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде; выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность); проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья; умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием; способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
5. Физическое воспитание формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.
6. Трудовое воспитание уважающий труд, результаты своего труда, труда других людей; проявляющий интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний; сознающий важность трудолюбия, обучения труду, накопления навыков трудовой деятельности на протяжении жизни для успешной профессиональной самореализации в российском обществе; участвующий в решении практических трудовых дел, задач (в семье, общеобразовательной организации, своей местности) технологической и социальной направленности, способный инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; выражающий готовность к осознанному выбору и построению индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов, потребностей.
7. Экологическое воспитание понимающий значение и глобальный характер экологических проблем, путей их

решения, значение экологической культуры человека, общества;
сознающий свою ответственность как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
выражающий активное неприятие действий, приносящих вред природе;
ориентированный на применение знаний естественных и социальных наук для решения задач в области охраны природы, планирования своих поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
участвующий в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.

8. Ценности научного познания

выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений;
ориентированный в деятельности на научные знания о природе и обществе, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
развивающий навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде);
демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика					
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 ее разновидностей. 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 учителя. Выполняют ходьбу, бег. Принимают участие в игре.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя. Выполняют ходьбу. Выполняют бег с равномерной скоростью. Участвуют в подвижной игре сбросками и ловлей мяча.
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка.	Смотрят слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка (по инструкции учителя).	Смотрят слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Отвечают на вопросы учителя по содержанию мультимедийной учебной презентации. Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка (по инструкции учителя).
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание.	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м).	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10

			Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.	Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин.	мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин.
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия (с помощью учителя). Участвуют в подвижной игре.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия (после показа учителя). Участвуют в подвижной игре.
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Выполнение старта и финиша.	Выполняют различные виды ходьбы, ориентируясь на образец выполнения другими школьниками. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт».	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений.
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-	1	Определение названия мяча, какие качества развивают	Рассматривают наглядные материалы по теме урока.	Рассматривают наглядные материалы по теме урока, отвечают на вопросы

	за головы, через голову		упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу (после показа и объяснения учителя).	учителя и поддерживают беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений.
7	Техника бега с низкого старта	1	Выполнение ходьбы в различных темпах, выполнение упражнений в движении. Выполнение бега в различном темпе. Выполнение беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на дистанции. Выполнение бега по прямой с низкого старта.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс беговых упражнений (3-4 вида). Наблюдают за демонстрацией техники выполнения низкого старта. Демонстрируют технику выполнения низкого старта и стартового разгона (по показу учителя), переходящего в бег на дистанции 40 м.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс беговых упражнений (5-6 видов). Наблюдают за демонстрацией техники выполнения низкого старта. Демонстрируют технику выполнения низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег на дистанции 60 м.
8	Бег на средние дистанции (150 м)	1	Выполнение ходьбы в различных темпах, выполнение упражнений в движении. Выполнение бега в различном темпе. Демонстрация техники подсчета ЧСС. Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс беговых упражнений (3-4 вида). Наблюдают технику подсчета ЧСС, (с помощью учителя) определяют место измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до 150	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различном темпе. Выполняют комплекс беговых упражнений (5-6 видов). Наблюдают технику подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, (с помощью учителя) подсчитывают удары в минуту.

			силы в беге на дистанции. Выполнение подсчета ЧСС.	м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС (с помощью учителя).	Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Выполняют подсчет ЧСС
Спортивные игры					
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомление с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Выполняют построение (с помощью учителя). Отвечают на вопросы учителя. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой (по указанию учителя). Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой. Участвуют в подвижной игре.
10	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Тренировка приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение основных перемещений на площадке при игре в пионербол.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют основные перемещения на площадке, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Демонстрируют прием и передачу мяча двумя руками у стены и в парах, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Демонстрируют прием и передачу мяча двумя руками у стены и в парах. Выполняют основные перемещения на площадке. Демонстрируют отдельные игровые умения.
11	Бросок мяча через сетку	1	Выполнение упражнений на	Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения на развитие

	одной рукой и ловля двумя руками после подачи		развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение основных перемещений на площадке при игре в пионербол. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Выполняют броски мяча (по инструкции учителя).	мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют броски мяча Демонстрируют отдельные игровые умения.
12	Техника подачи мяча в пионерболе	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре.	Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Выполняют прием и передачу мяча у стены (по инструкции и показу учителя). Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).	Выполняют перемещения на площадке. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).
13	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение основных перемещений на площадке при игре в пионербол. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе. Тренировка игровых действий.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Выполняют упражнения с мячом (по инструкции и по показу учителя). Используют приобретенные умения в процессе игры (под контролем учителя).	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом. Используют приобретенные умения в процессе игры (под контролем учителя).
14	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение		Беседа о санитарно-гигиенических требованиях к занятиям баскетболом. Права и обязанности игроков на	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых,	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Знакомятся с правилами игры в баскетбол, осваивают их (под

	травматизма во время игровых действий.		площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил игры в баскетбол. Подвижная игра на броски и передачу мяча.	сенсорных поощрений). Повторяют за учителем правила безопасной игры. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	контролем учителя). Участвуют в подвижной игре.
15	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Осваивание приема мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении.	Осваивают стойку баскетболиста (после неоднократного показа и инструкции учителя). Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (с опорой на образец действий учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы.	Осваивают стойку баскетболиста (после инструкции учителя). Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (с опорой на образец действий учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом (по инструкции учителя).
16	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Осваивают технику ведения мяча (после неоднократного показа учителем и ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы). Выполняют передвижения без мяча. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Осваивают технику ведения мяча (после показа учителя). Выполняют передвижения без мяча. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.
17	Бросок мяча по корзине с	1	Демонстрация техники броска	Осваивают технику броска мяча	Осваивают технику броска мяча по

	низу двумя руками и от груди с места. Эстафета с элементами волейбола		мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места (после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися более сильной группы).	корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед. Бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места (после инструкции учителя).
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Упражнения с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. 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. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.

Гимнастика

19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Беседа по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два на месте. Упражнения на сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой.	Принимают участие в беседе (с опорой на наглядные материалы). Выполняют строевые действия. Выполняют упражнения на сочетание ходьбы и бега в колонне (ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы). Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом.	Принимают участие в беседе. Выполняют строевые действия. Выполняют упражнения на сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом.
----	--	---	---	--	---

			Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе.		
20	Утренняя гимнастика, ее значение	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа. Выполнение общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра с бегом.	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне ((с помощью учителя)). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами: составляют комплекс утренней гимнастики (с помощью учителя). Участвуют в подвижной игре (по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий).	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами: составляют комплекс утренней гимнастики. Участвуют в игре после инструкции и показа учителя.
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.	Выполняют фигурную маршировку (ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося). Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног (с дифференцированной помощью учителя).	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.
22	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств. Сохранение равновесия при движении по скамейке.	Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений), ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой и др.	Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением (по инструкции учителя). Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках и др.

23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на сохранение равновесия	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах.	Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Выполняют строевые действия под счётом. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом.	Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом.
25-26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз, с одновременной перестановкой руки и ноги	2	Лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Выполнение упражнений на дыхание. Подвижная игра.	Выполняют упражнения на лазание (с помощью учителя). Выполняют упражнения на дыхание. Участвуют в игре (по инструкции учителя).	Выполняют упражнения на лазание. Выполняют упражнения на дыхание. Участвуют в игре (по инструкции учителя).
27-28	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	2	Выполнение упражнений на гимнастической скамейке сохраняя равновесие.	Выполняют упражнения на равновесие (после неоднократного показа учителя). Выполняют игровые задания (в паре).	Выполняют упражнения на равновесие (после показа учителем). Участвуют в соревновательной деятельности.
29	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение упражнений с гимнастическими палками. Составление и выполнение	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные	Выполняют упражнения с гимнастической палкой. Выполняют и демонстрируют

			комбинации упражнений на скамейке.	упражнения на равновесие на скамейке.	комбинацию упражнений на скамейке.
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют комплекс упражнений на формирование правильной осанки (по показу учителя). Переносят 1- 2 набивных мяча весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют комплекс упражнений на формирование правильной осанки (по инструкции учителя). Выполняют опорный прыжок (ноги врозь) через козла, коня в ширину (с помощью учителя). Переносят 2- 3 набивных мяча весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.
31	Упражнения со скакалкой	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений.	Выполняют упражнения со скакалкой (с помощью учителя). Выполняют прыжковые упражнения (под контролем учителя).	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют комплекс прыжковых упражнений (после инструкции учителя).
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой (с помощью учителя).	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.
Лыжная подготовка					
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Отвечают на вопросы по технике безопасности. Знакомятся с информацией о предупреждении травм и обморожений (смотрят слайды	Отвечают на вопросы по технике безопасности. Знакомятся с информацией о предупреждении травм и обморожений (смотрят слайды

			Выполнение упражнений для подготовки к занятию, подбор лыжного инвентаря.	мультимедийной учебной презентации и др. наглядные материалы). Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки (по инструкции учителя)	мультимедийной учебной презентации и др. наглядные материалы). Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки.
34	Скользкий шаг без палок и с палками	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Одевают лыжный инвентарь (с помощью учителя) передвигаются на лыжах скользящим шагом.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом без палок и с палками.
35-36	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	2	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Выполнение попеременного двухшажного хода. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь (с помощью учителя). Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход (после инструкции и показа учителя).
37-38	Одновременный бесшажный ход	2	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой,

			переноски лыж при движении в колонне. Освоение одновременного бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом	рукой, соблюдая дистанцию. Наблюдают показ техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом (по возможности).	соблюдая дистанцию. Наблюдают показ техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом.
39	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» (с соблюдением техники безопасности)	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Совершенствование способа подъема на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой».	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами (по возможности). Выполняют подъем «лесенкой» (по возможности).	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами. Выполняют подъем «лесенкой»
40-41	Поворот махом на месте	2	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Освоение способа поворота на лыжах махом. Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах. Выполнение передвижения скользящим шагом по лыжне с палками.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах (после инструкции и неоднократного показа учителя). Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками (по возможности).	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.
42-43	Одновременный	2	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с лыжами.	Выполняют построение с лыжами.

	двухшажный ход		лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Освоение передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом.	Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Наблюдают показ техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременным двухшажным ходом (по возможности). Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом (по возможности).	Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Наблюдают показ техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом.
44	Повороты переступанием в движении	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирующего Повороты переступанием в движении.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Передвигаются по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполняют повороты на лыжах на месте.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Передвигаются по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполняют поворот переступанием в движении.
45	Обучение правильному падению при прохождении спуска	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Наблюдают показ техники правильного падения (при прохождении спуска). Выполняют спуски в средней стойке.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Наблюдают показ техники правильного падения (при прохождении спуска). Выполняют спуски в средней стойке. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют

					падение при прохождении спуска.
46-47	Прохождение на лыжах за урок до 1 км	2	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Прохождение дистанции на лыжах.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км (по возможности).	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Проходят дистанцию без учета времени 1 км.
48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Игры на лыжах (по возможности).	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию. Игры на лыжах.
Спортивные игры					
49-50	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол, наказания при нарушениях правил игры и судейство	2	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении правил игры (с неоднократным повторением названий учителем). Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейбол, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.

51	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения	1	Ознакомление с основными стойками волейболиста. Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Перемещение игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	Осваивают основные стойки волейболиста (после неоднократного показа учителя), ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнерами).	Осваивают основные стойки волейболиста, (после показа учителя). Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения.
52	Нижняя прямая подача	1	Определение способов подачи мяча в волейболе. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают 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), ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи (по инструкции учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи.
53	Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Учебная игра в волейбол	1	Закрепление правил перехода по площадке. Прыжки с места и с шага в	Выполняют переход по площадке (с помощью учителя). Прыгают вверх с места и с шага, у	Выполняют переход по площадке. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.

			высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Выполнение игровых действий.	сетки (1-2 серии прыжков). Играют в учебную игру (по возможности)	Играют в учебную игру.
54	Настольный теннис.	1	Знакомство с атрибутикой игры настольный теннис Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Основная стойка теннисиста. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение упражнений на отбивание мяча и жонглирование мячом, отбивание мяча ракеткой.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на наглядные материалы. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры (с помощью учителя). Осваивают основную стойку теннисиста (по инструкции и показу учителя). Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (после демонстрации учителем). Выполняют жонглирование и отбивание мяча ракеткой (по возможности).	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на наглядные материалы. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Осваивают основную стойку теннисиста (по инструкции учителя). Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.
55	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки. Передвижение во время игры, выполнение ударов со стандартных положений.	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой (по возможности). Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов.
56	Стойка теннисиста. Техника короткой и длинной подачи	1	Выполнение подачи мяча, принимая правильное	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по	Выполняют правильную стойку теннисиста.

	мяча		исходное положение. Определение названия подачи.	возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности).	Выполняют подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач.
57	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Учебная игра. Концентрирование внимания во время игры.	Смотрят видеосюжет на тему «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы по его содержанию. Принимают участие в учебной игре (по возможности).	Смотрят видеосюжет на тему «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы по его содержанию. Принимают участие в учебной игре.
Легкая атлетика					
58	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока.	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока.
59	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м).	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м).
60-61	Прыжок в длину с полного разбега	2	Выполнение бега 60 м с ускорением (на время). Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-

			в длину. Прыжок в длину с полного разбега. 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.	за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.
62	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега. Толкание набивного мяча на дальность.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Наблюдают показ техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч.	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Наблюдают показ техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг
63-64	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега	2	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют метание теннисного мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).
65-66	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	2	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Выполняют ходьбу на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют ходьбу на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)
67	Эстафета 4*30 м	1	Выполнение беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м.	Выполняют беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м).
68	Кроссовый бег 500 м	1	Выполнение беговых упражнений.	Демонстрируют выполнение беговых упражнений.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км

			Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Бегут кросс на дистанции 0,3 км	
--	--	--	--	---------------------------------	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе	1	Беседа о правилах соблюдения техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба в различном темпе, выполнение упражнений в ходьбе. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в 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, отвечают на вопросы учителя. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель.
2	Продолжительная ходьба (10-15 мин) в различном темпе.	1	Беседа на тему «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Определение оптимального двигательного режима для своего возраста. Выполнение ходьбы в различном темпе (сохраняя правильное положение тела в движении). Метание мяча в цель. Выполнение прыжков через скакалку.	Смотрят слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека», отвечают на вопросы учителя. Выполняют продолжительную ходьбу (10 мин). Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте.	Смотрят слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека», отвечают на вопросы учителя, рассказывают о значении ходьбы. Выполняют продолжительную ходьбу (15 мин) в различном темпе. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте.
3	Бег в равномерном темпе (до 5 мин)	1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая	Выполняют ходьбу (в процессе которой, выполняют различные упражнения по инструкции учителя).	Выполняют ходьбу (в процессе которой, выполняют различные упражнения по инструкции

			дыхание. Выполнение прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют бег с переменной скоростью (до 4 мин). Выполняют прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	учителя). Выполняют бег с переменной скоростью (до 5 мин). Выполняют прыжки 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 (с помощью учителя). Выполняют метание мяча на дальность (из-за головы через плечо с места).	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают на препятствие высотой 50 см, спрыгивают с него. Выполняют метание мяча на дальность (из-за головы через плечо) с 4-6 шагов 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 беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м (1 раз). Выполняют метание мяча на дальность (с места).	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м (2-3 раза). Выполняют метание мяча на дальность.
6	Метание набивного мяча (вес до 1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.	Выполняют беговые упражнения (по инструкции и показу учителя). Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).	Выполняют беговые упражнения (по инструкции учителя). Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).
7	Бег на короткую дистанцию 60 м (с низкого старта)	1	Выполнение беговых упражнений. Освоение понятия «низкий старт». Демонстрирование техники	Выполняют беговые упражнения (по инструкции и показу учителя). Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).	Выполняют беговые упражнения (по инструкции учителя). Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из

			стартового разгона, переходящего в бег на дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.		различных исходных положений (весом 1-).
8	Бег на среднюю дистанцию (300 м).	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега на среднюю дистанцию, правильно распределяя свои силы. Метание мяча на дальность.	Выполняют беговые упражнения (по инструкции и показу учителя). Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность.	Выполняют беговые упражнения (по инструкции учителя). Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метают мяч на дальность.
Спортивные игры					
9	Инструктаж по технике безопасности при участии в спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства, предупреждение травматизма	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правил игры, знакомство с правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра (броски и передача мяча).	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Знакомятся с правилами игры в баскетбол. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).	Принимают участие в беседе, рассказывают о правилах безопасности при участии в спортивных играх. Осваивают правила игры в баскетбол. Участвуют в подвижной игре (по инструкции учителя).
10	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди (в парах с продвижением вперед)	1	Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведения мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди (с шагом навстречу друг другу).	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	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

			Совершенствуют ловлю мяча двумя руками (с последующим ведением и остановкой). Выполнение ведения мяча на месте и в движении.	месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (по показу учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом (по инструкции учителя), ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы.	парах (по показу 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. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируясь образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников 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.	1	Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрацию элементов техники игры в баскетбол. 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 (по инструкции учителя), ориентируясь на образец выполнения 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 (по инструкции учителя).
13	Основные элементы техники перемещения по баскетбольной площадке Учебная игра (по	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры (при	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.

	упрощенным правилам).		Ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра (по упрощенным правилам).	необходимости с помощью учителя).	
14	Волейбол. Правила игры, судейство, наказания за нарушение правил игры	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Освоение простейших правил игры в волейбол, знакомство с правилами судейства, наказания при нарушении правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Осваивают простейшие правила игры в волейбол, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по показу и инструкции учителя).	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Рассказывают о пользе закаливания. Осваивают простейшие правила игры в волейбол, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.
15	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча	1	Совершенствование основной стойки волейболиста. Передачи мяча сверху и снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Перемещение игроков на площадке. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	Выполняют основную стойку волейболиста (после неоднократного показа учителя), ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из более сильной группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по показу и инструкции учителя). Выполняют перемещения на площадке (с помощью учителя). Выполняют прием и передачу мяча двумя руками у стены и в парах (при необходимости с помощью учителя).	Выполняют основную стойку волейболиста (после показа учителя). Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Тренируют передачи мяча сверху и снизу. Выполняют прием и передачу мяча двумя руками у стены и в парах.
16	Нижняя прямая подача в волейболе	1	Способы подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во	Смотрят показ техники правильного выполнения нижней прямой подачи и слушают объяснение учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (по инструкции и	Смотрят показ техники правильного выполнения нижней прямой подачи и слушают объяснение учителя. Выполняют технику нижней

			время выполнения нижней прямой подачи.	показу учителя). Выполнение нижней прямой подачи (по инструкции учителя) и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы.	прямой подачи (по инструкции учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи.
17-18	Прыжки в волейболе. Учебная игра в волейбол	2	Прыжки с места. Прыжки с разбега в высоту и длину (2-3 серии прыжков). Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Переход игроков на площадке при игре в волейбол. Выполнение игровых действий.	Выполняют прыжки (с помощью учителя) Выполняют переход по площадке (под контролем и по инструкции учителя). Принимают участие в учебной игре.	Выполняют прыжки на площадке и у сетки. Выполняют переход по площадке. Принимают участие в учебной игре.
Гимнастика					
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 (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 падающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой (по инструкции и показу учителя). 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 (по инструкции учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе.
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах. Ориентирование в пространстве, сохранение	Выполняют строевые действия под падающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте). Выполняют ходьбу по гимнастической	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте). Выполняют ходьбу по

			равновесия при движении по скамейке.	скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, произвольным способом).	гимнастической скамейке (с различными положениями рук). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, на 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 падающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления (под контролем и с помощью учителя).	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления.
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку (на двух ногах и на одной ноге).	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (по инструкции и показу учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах произвольным способом).	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (по инструкции учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, на 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 одноклассника. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног (с дифференцированной помощью учителя).	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног (по инструкции учителя).
24	Упражнения с элементами единоборств	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств. Сохранение равновесия при	Выполняют комплекс упражнений с элементами единоборств (3-5 упражнений). Выполняют упражнения	Выполняют комплекс упражнений с элементами единоборств. Выполняют упражнения на

			движении по скамейке.	на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках и др. (при необходимости с помощью учителя).	равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках и др.
25	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации упражнений на скамейке.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие (под контролем учителя, а при необходимости с помощью учителя).	Выполняют упражнения с гимнастической палкой. Составляют и демонстрируют комбинацию упражнений на скамейке (под контролем учителя)
26 - 27	Опорный прыжок	2	Выполнение прыжков через козла, коня. Преодоление нескольких препятствий различными способами.	Выполняют наскок в стойку на коленях на коня, козла. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня (с помощью учителя). Преодолевают несколько препятствий.
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей (общим весом до 7-8 кг). Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.	Переносят 1- 2 набивных мяча (общим весом до 5-6 кг). Выполняют наскок на козла, коня в стойку на коленях. Переносят гимнастического коня, козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня (с помощью учителя). Переносят 2- 3 набивных мяча (общим весом до 7-8 кг). Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.
29	Упражнения со скакалкой	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений.	Выполняют упражнения со скакалкой (по инструкции и показу учителя). Выполняют прыжковые упражнения (под контролем учителя).	Выполняют упражнения со скакалкой (по показу и инструкции учителя). Выполняют прыжковые упражнения (по инструкции учителя).
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых	Выполняют упражнения с гантелями (под контролем учителя, после показа учителя).	Выполняют упражнения с гантелями (под контролем учителя, после показа учителя).

			упражнений.	Выполняют прыжковые упражнения (по инструкции учителя, с дифференцированной помощью учителя).	Выполняют прыжковые упражнения (по инструкции учителя).
31-32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	2	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.
Лыжная подготовка					
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода.	Принимают участие в беседе по технике безопасности. Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.	Принимают участие в беседе по технике безопасности, отвечают на вопросы учителя о правилах обращения с лыжным инвентарем.. Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.
34-35	Одновременный двухшажный ход.	2	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом.	Передвигаются по лыжне одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.	Передвигаются по лыжне одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют

			Освоение техники одновременного двухшажного хода.	Передвигаются попеременным двухшажным ходом.	передвижение на лыжах. Передвигаются попеременным двухшажным ходом.
36-37	Поворот махом на месте	2	Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение одновременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах (по инструкции и показу учителя). Передвигаются одновременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показу учителя). Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.
38-39	Комбинированное торможение лыжами и палками	2	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом.	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками Передвигаются одновременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом.	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Выполняют 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. Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуск в средней стойке.	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
41-42	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	2	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м.	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
43-44.	Передвижение в быстром темпе по кругу (100-150 м)	2	Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение в быстром темпе по кругу.	Выполняют поворот махом на месте (по инструкции и показу учителя). Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза).	Выполняют поворот махом на месте. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз).

45	Игры на лыжах: «Пятнашки», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок. Подвижные игры на лыжах.	Принимают участие в играх.	Принимают участие в играх.
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Принимают участие в играх.	Принимают участие в играх.
47	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	2	Прохождение дистанции на лыжах.	Проходят дистанцию (без учета времени) до 1 км.	Проходят дистанцию (без учета времени) 0 1,5 км.
Спортивные игры					
49	Инструктаж по технике безопасности при участии в спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми. Жонглирование теннисным мячом, выполнение приема и передачи мяча	Принимают участие в беседе отвечают на вопросы учителя. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.	Принимают участие в беседе, рассказывают правила техники безопасности при участии в спортивных играх. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение.	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач (с помощью учителя).	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.	Осваивают стойку теннисиста. Выполняют отбивание мяча.	Принимают правильную стойку теннисиста. Выполняют отбивание мяча.
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.	Смотрят видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы учителя по содержанию. Играют в одиночную игру.	Смотрят видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы учителя по содержанию. Играют в одиночную игру.

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 техники выполнения нижней прямой подачи. Осваивают технику нижней прямой подачи (по инструкции учителя и по показу учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (по показу учителя). Выполнение нижней прямой подачи (по инструкции учителя) и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы.	Смотрят показ с объяснением техники выполнения нижней прямой подачи. Принимают правильную стойку во время нижней прямой подачи. Выполняют нижнюю прямую подачу (по инструкции учителя).
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений.	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте.	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений.
55	Прием и передача мяча сверху и снизу	1	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют прием и передачу мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют прием и передачу мяча над собой сверху и снизу.
56	Прыжки в высоту и длину. Учебная игра в волейбол.	1	Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (под контролем и с помощью учителя).	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке. Принимают участие в учебной игре.
Легкая атлетика					
57	Бег на скорость (до 60 м)	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивании через набивные мячи. Бег с высокого старта. Метание мяча в пол на дальность отскока.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока.	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из

					различных исходных положений. Метают мяч в пол на дальность отскока.
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м).	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Бега на среднюю дистанцию. Метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200 м. Метают малый мяч на дальность с места (коридор 10 м).	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400 м. Метают малый мяч на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м).
59-60	Прыжок в длину с полного разбега	2	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега Метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Метают на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Метают 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. Прыжок в длину с полного разбега. 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.	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.
62-63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	2	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз за урок), на 60 м – (3 раза). Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание теннисного мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).

			коридору 10 м.		
64-65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.	2	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м.	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).
66-67	Эстафета 4*60 м.	2	Выполнение беговых упражнений. Техника передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Тренируются передавать эстафетную палочку. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м.	Выполняют беговые упражнения. Тренируются передавать эстафетную палочку. Участвуют в эстафете (4*60 м).
68	Кросс (дистанция 1500-2000 м)	1	Выполнение беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Бегут кросс на дистанцию 1500 м.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 2000 м.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс					
№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя Выполняют ходьбу с заданиями (по инструкции учителя). Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы, рассказывают о безопасном поведении во время занятий. Выполняют ходьбу совместно с упражнениями (по инструкции учителя).

				вертикальную цель (с опорой на показ учителя).	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. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку.	Рассматривают слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют продолжительную ходьбу (10-15 мин). Выполняют метание мяча в вертикальную цель (с опорой на показ учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе.	Рассматривают слайды мультимедийной учебной презентации «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека», обсуждают, отвечают на вопросы учителя. Выполняют продолжительную ходьбу (15-20 мин). Метают мяч в вертикальную цель. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе.
3	Бег с переменной скоростью (до 5 мин)	1	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют задания в процессе ходьбы (с опорой на показ учителя). Выполняют бег с переменной скоростью (до 4 мин). Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют задания в процессе ходьбы (по инструкции учителя) 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 высотой до 50 см. Метают мяч на дальность из-за головы через плечо с места. (с опорой на показ учителя).	Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Метают мяч на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега.
5	Бег на отрезках до 60 м	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их	Повторяют за учителем названия беговых упражнений. Выполняют различные виды	Повторяют за учителем названия беговых упражнений. Выполняют различные виды

			выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.	ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя).. Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз.	ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (по инструкции учителя). Выполняют 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 беговых упражнений. Выполнение бега 60 м (на время). Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Метание мяча на дальность.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Бегут на 60 м. Выполняют бросок набивного мяча снизу (с опорой на показ учителя).	Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках). Бегут на 60 м. на время. Бросают набивной мяч различными способами (при необходимости с опорой на показ учителя)
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта.	1	Выполнение беговых упражнений. Повторение понятия «низкий старт». Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс беговых упражнений (с опорой на показ учителя). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег на дистанции 60 м. Выполняют бросок набивного мяча снизу (с опорой на показ учителя).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс беговых упражнений (с опорой на показ учителя). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег на дистанции 80 м. Бросают набивной мяч различными способами (при необходимости с опорой на показ учителя)
8	Бег на среднюю дистанцию (300 м).	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега на среднюю	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс беговых	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с

			дистанцию, распределяя свои силы. Метание мяча на дальность.	упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность.	выпадом). Выполняют комплекс беговых упражнений. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность.
Спортивные игры					
9-10	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	2	Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (с опорой на показ учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (с опорой на показ учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом.
11-12	Ведение мяча с обводкой препятствий	2	Выполнение передвижений без мяча. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют передвижение без мяча. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников (с	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча. Ведут мяч с обводкой условных

				помощью учителя). Передают мяч двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	противников. Передают мяч двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.
13	Ведение мяча с изменением направления	1	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом.
14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Эстафета с элементами баскетбола.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места (после инструкции учителя). Принимают участие в эстафете.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед. Бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места. Принимают участие в эстафете.
15-16	Броски мяча в корзину в движении от груди	2	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подборание отскочившего мяча.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют ведение мяча с передачей.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с

				Бросают мяч в кольцо. Подбирают мяч после броска в кольцо.	передачей, с последующим броском в кольцо. Подбирают мяч после броска в кольцо.
17-18	Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом. Учебная игра (по упрощенным правилам)	2	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра (по упрощенным правилам).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.
Гимнастика					
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 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 сходящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой (с опорой на показ учителя). 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 ногах, на одной ноге (произвольным способом).
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием)	1	Ориентирование в пространстве. Сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте.	Выполняют строевые действия под сходящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. Выполняют ходьбу по

			Прыжки через скакалку на одной ноге, на двух ногах.	Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук (с помощью учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах (произвольным способом).	гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах, на 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 комплекс упражнений на преодоление сопротивления (с порой на показ учителя, под контролем учителя).	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют комплекс упражнений на преодоление сопротивления (по инструкции учителя).
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение комплекса упражнений со скакалкой в различных исходных положениях. Прыжки через скакалку на двух ногах и на одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (с опорой на показ учителя). 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 ногах, на одной ноге (произвольным способом).
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.	Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют комплекс упражнений (с дифференцированной помощью учителя).	Выполняют фигурную маршировку. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног (по инструкции учителя)
24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение комплекса упражнений с элементами единоборств.	Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений) с опорой на показ учителя и под его	Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением. Выполняют упражнения на

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

30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка.	Выполняют упражнения с гантелями (с опорой на показ учителя). Выполняют прыжковые упражнения (под контролем учителя).	Выполняют упражнения с гантелями (с опорой на инструкцию учителя). Выполняют прыжковые упражнения.
31-32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	2	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.
Лыжная подготовка					
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одновременный бесшажный ход	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение и совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	Принимают участие в беседе по технике безопасности. Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.	Принимают участие в беседе по технике безопасности, отвечают на вопросы учителя о правилах обращения с лыжным инвентарем. Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах.
34-35	Одновременный	2	Совершенствование техники	Передвигаются по лыжне	Передвигаются по лыжне

	двухшажный ход		одновременного бесшажного хода на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах. Передвигаются двухшажным ходом.	одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах. Передвигаются двухшажным ходом. .
36-37	Поворот махом на месте	2	Закрепление способов передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах (по инструкции и показу учителя). Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.
38-39	Комбинированное торможение лыжами и палками	2	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом.	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Демонстрируют комбинированное торможение лыжами и палками (с помощью учителя). Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами.
40	Правильное падение при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок при прохождении спусков.	Демонстрируют комбинированное торможение лыжами и палками (с помощью учителя). Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке.	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Смотрят показ с объяснением техники правильного падения при прохождении спусков. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.
41-42	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	2	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.	Демонстрируют комбинированное торможение лыжами и палками (с помощью учителя).	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе

			Прохождение на лыжах отрезков на скорость.	Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м.	на отрезке от 40- 60 м.
43-44	Передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	2	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема. Передвижение в быстром темпе на дистанции.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах (по инструкции и показу учителя). Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза).	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз).
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах.	Принимают участие в играх на лыжах.	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 на лыжах в игровой деятельности.	Принимают участие в играх на лыжах.	Играют в игры на лыжах.
47-48	Прохождение на лыжах от 1 до 2 км	2	Прохождение дистанции на лыжах.	Проходят дистанцию без учета времени 1 км.	Проходят дистанцию без учета времени 2 км.
Спортивные игры					
49	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча то одной то другой стороной ракетки. Передвижение у теннисного стола, выполнение ударов со стандартных положений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов
50	Правильная стойка	1	Определение названия подачи.	Выполняют ходьбу в колонне по	Выполняют ходьбу в колонне по

	теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча		Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение.	одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (с помощью учителя).	одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (с опорой на показ учителя). Дифференцируют разновидности подач.
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Выполнение правильной стойки теннисиста. Тренировка техники отбивания мяча.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Осваивают стойку теннисиста (с опорой на показ учителя). Выполняют отбивание мяча.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают правильную стойку теннисиста (с опорой на показ учителя). Выполняют отбивание мяча.
52	Правила соревнований по настольному теннису.	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Концентрирование внимания во время игры. Учебная игра в настольный теннис.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Смотрят видеоматериал по теме урока «Правила соревнований по настольному теннису», отвечают на вопросы по его содержанию. Принимают участие в учебной игре.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису», принимают участие в его обсуждении. Принимают участие в учебной игре.
53	Передача мяча в волейболе	1	Закрепление техники передачи	Выполняют ходьбу в колонне по	Выполняют ходьбу в колонне по

	сверху и снизу двумя руками (на месте)		мяча сверху и снизу двумя руками (на месте).	одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками (на месте)	одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками (на месте).
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками (после перемещений)	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками (после перемещений).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах (на месте).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах (после перемещений).
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют прием и передачу мяча над собой сверху и снизу.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча над собой сверху и снизу.
56	Прыжки с места и с шага в высоту и в длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок)	1	Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Учебная игра в волейбол, выполнение игровых действий с соблюдением правил игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-6 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке (с	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по

				помощью и под руководством учителя). Принимают участие в учебной игре.	площадке (при необходимости с помощью учителя). Принимают участие в учебной игре.
Легкая атлетика					
57	Бег на короткую дистанцию.	1	Выполнение ходьбы группами (наперегонки). Выполнение бега с высокого старта. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока.	Выполняют ходьбу группами. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют бег с высокого старта. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Метают мяч в пол на дальность отскока.	Выполняют ходьбу группами (наперегонки). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 5 метров). Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока.
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют кроссовый бег на дистанцию (300 м). Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Проходят отрезки до 200 м. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400 м. Метают малый мяч на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10 м).
59-60	Прыжок в длину с полного разбега	2	Выполнение бега 60 м с ускорением (на время). Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Бегут 60 м с ускорением (на время). Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега). Выполняют метание на дальность	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением (на время). Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на

			Метание на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега).	из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега).	дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега).
61	Толкание набивного мяча (весом до 2-3 кг) с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега. Толкание набивного мяча на дальность.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега). Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча (весом до 2 кг). Толкают набивной мяч (весом до 2 кг) с помощью учителя.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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).
62-63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	2	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз за урок), на 60 м (3 раза). Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Бегут на дистанцию 40 м (2-4 раза за урок), на 60 м (1 раз). Метают малый мяч на дальность с места (коридор 10 м).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут на дистанцию 40 м (3-6 раз за урок), на 60 м (3 раза). Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).
64-65	Ходьба (15-20 мин) в различном темпе	2	Ходьба на скорость (15-20 мин) в различном темпе. Прыжок в длину с полного разбега. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе. Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега). Метают малый мяч на дальность с места (коридор 10 м).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость (15-20 мин) в различном темпе. Прыгают в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).
66-67	Эстафета 4*60 м	2	Выполнение беговых упражнений. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Демонстрируют выполнение	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения.

			Выполнение эстафетного бега.	беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег (с этапами до 30 м).	Пробегают эстафету (4*60 м).
68	Кроссовый бег до 2000 м	1	Выполнение беговых упражнений. Тактика бега на длинную дистанцию.	Демонстрируют выполнение с беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью (до 5 мин)	1	Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Обсуждение значения занятий легкой атлетикой для физического развития человека. Выполнение комплекса упражнений при ходьбе в определенном темпе. Выполнение бега с переменной скоростью.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Участвуют в беседе о значении занятий легкой атлетикой. Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с переменной скоростью (до 4 мин).	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы учителя. Участвуют в беседе о значении занятий легкой атлетикой. Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с переменной скоростью (до 5 мин).
2	Медленный бег с преодолением препятствий	1	Выполнение комплекса упражнений при ходьбе в определенном темпе. Медленный бег с преодолением препятствий Метание мяча в вертикальную цель.	Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Метают мяч в вертикальную цель.	Выполняют комплекс упражнений в процессе ходьбы. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Метают мяч в вертикальную цель.
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1	Выполнение бега на отрезке 30 м. Запрыгивание на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо.	Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с места.	Запрыгивают и спрыгивают с препятствия высотой до 60 см. Выполняют метание мяча на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов с разбега).
4	Бег на отрезках до 30 м.	1	Выполнение беговых упражнений. Бег на отрезках до 30 м. Метание мяча на дальность.	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезке до 30 м (1 раз). Выполняют метание мяча на дальность (с места).	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м (2-3 раза). Выполняют метание мяча на дальность.

5	Равномерный бег на дистанции 500 м	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы. Метание мяча на дальность.	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность.	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность.
6	Метание набивного мяча (до 2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение бега (60 м) с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.	Выполняют беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом до 2 кг).	Выполняют беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).
7	Бег на короткую дистанцию (60 м) с низкого старта	1	Выполнение беговых упражнений. Повторение понятия «низкий старт». Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.	Выполняют беговые упражнения. Выполняют бег с низкого старта на дистанции 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).	Выполняют беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на дистанции в 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг).
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1	Выполнение беговых упражнений. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег на дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.	Выполняют беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на дистанцию 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).	Выполняют беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на дистанцию 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг).
Спортивные игры					
9-10	Инструктаж по технике безопасности при участии в спортивных играх. Ведение мяча с	2	Беседа по технике безопасности. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя (с опорой на наглядные материалы). Выполняют повороты на месте с	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют повороты на месте с мячом в руках. Передают и ловят

	изменением направления		Права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений.	мячом в руках Передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (с опорой на показ учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).	мяч двумя руками от груди в парах (с опорой на показ учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют повороты (в движении) без мяча и после получения мяча (в движении).
11-12	Ведение мяча с обводкой препятствий	2	Выполнение передвижений без мяча. Ведение мяча с обводкой условных противников. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют передвижение без мяча (с опорой на показ учителя). Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников (с опорой на показ учителя). Передают мяч двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	Выполняют передвижение без мяча. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.
13	Бросок мяча по корзине одной рукой от головы	1	Демонстрирование техники приемов игры в баскетбол. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков мяча в корзину одной рукой от головы с места,	Передают мяч с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места (с опорой на показ учителя).	Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед. Бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места.
14	Штрафной бросок	1	Совершенствование техники броска мяча в корзину. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя руками от груди (с места) с опорой на показ учителя.	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед. Бросают мяч в корзину двумя руками от груди (с места).

			Выполнение бросков мяча в корзину двумя руками от груди с места.		
15-16	Вырывание и выбивание мяча	2	Освоение способов вырывания и выбивания мяча. Выполнение вырывания, выбивания, ловли, передачи и ведения мяча в парах.	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча (с опорой на показ учителя). Выполняют комплекс упражнений в парах (после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы).	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют комплекс упражнений в парах.
17-18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	Выполнение комплекса упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра (по упрощенным правилам).	Выполняют комплекс упражнений с набивными мячами (с опорой на показ учителя). Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.	Выполняют комплекс упражнений с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.
Гимнастика					
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три (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 комплекса упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (с опорой на показ учителя). Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах произвольным способом).	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе (на двух ногах, на одной ноге произвольным способом).

			скакалку на месте в равномерном темпе.		
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на сохранение равновесия	1	Ориентирование в пространстве. Выполнение перестроений на месте. Сохранение равновесия при движении по скамейке. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах.	Выполняют строевые действия под сходящий счёт (повороты). 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 ногах, на 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 комплекса упражнений на преодоление сопротивления.	Выполняют строевые команды и действия под сходящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют комплекс упражнений на преодоление сопротивления (с опорой на показ учителя).	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют комплекс упражнений на преодоление сопротивления.
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве.	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение комплекса упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях. Прыжки через скакалку на двух ногах и на одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (с опорой на показ учителя). 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 ногах, на одной ноге произвольным способом).
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего одноклассника.	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют комплекс упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног.

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

29	Упражнения со скакалкой	1	Выполнение комплекса упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений.	Выполняют комплекс упражнений со скакалкой (после обучающей помощи учителя). Выполняют прыжковые упражнения (с опорой на показ и под контролем учителя).	Выполняют комплекс упражнений со скакалкой ((с опорой на показ и инструкции учителя). Выполняют прыжковые упражнения (с опорой на показ учителя).
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение комплекса упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений	Выполняют комплекс упражнений с гантелями (с опорой на показ учителя). Выполняют прыжковые упражнения (с опорой на показ и под контролем учителя).	Выполняют комплекс упражнений с гантелями (с опорой на показ учителя). Выполняют прыжковые упражнения (с опорой на инструкцию учителя).
31-32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	2	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой.
Лыжная подготовка					
33-34	Одновременный одношажный ход	2	Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Выполнение строевых действий с лыжами. Тренировка выполнения одновременного одношажного хода. Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах.	Принимают участие в беседе, отвечают на вопросы учителя. Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах.

35-36	Коньковый ход	2	Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией. Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции (100-150 метров).	Смотрят показ с объяснением. Тренируются в передвижении коньковым ходом на короткой дистанции (100-150 метров).	Смотрят показ с объяснением. Тренируются в передвижении коньковым ходом на короткой дистанции (100-150 метров).
37	Торможение и поворот «плугом»	1	Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции (100 м) после разбега. Передвижение на лыжах изученными способами.	Смотрят показ с объяснением. Тренируются в торможении «плугом» (после инструкции и неоднократного показа учителя). Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди (ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы). Передвигаются на лыжах изученными способами.	Смотрят показ с объяснением. Тренируются в торможении «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди. Передвигаются на лыжах изученными способами.
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом.	Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками. Тренируются в передвижении коньковым ходом.	Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками. Тренируются в передвижении коньковым ходом.
39-40	Игра «Гонка на выбывание»	2	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности.	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности).	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя.
41-42	Передвижение в быстром темпе (на отрезках 40-60 м)	2	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м.	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.
43-44	Передвижение в быстром темпе (по	2	Выполнение поворота махом на лыжах.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах (после инструкции и	Выполняют поворот махом на месте на лыжах (с опорой на показ

	кругу 100-150 м)		Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема.	неоднократного показа учителя). Проходят на скорость отрезок от 100-150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	учителя). Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз).
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах.	Слушают правила игры. Принимают по возможности участие в играх.	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Принимают участие в играх.
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных способов передвижения на лыжах в игровой деятельности.	Слушают правила игры. Принимают по возможности участие в играх.	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Принимают участие в играх.
47-48	Прохождение на лыжах от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах.	Проходят дистанцию без учета времени 1 км.	Проходят дистанцию без учета времени 2 км.
Спортивные игры					
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках, рассматривают слайды мультимедийной учебной презентации «Безопасное поведение во время игры в волейбол». Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (3-4 вида) в процессе ходьбы (с опорой на показ учителя).	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках, рассматривают слайды мультимедийной учебной презентации «Безопасное поведение во время игры в волейбол». Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (4-6 видов) в процессе ходьбы (с опорой на инструкцию учителя).
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками (на мест.	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (3-4 вида) в процессе ходьбы (с опорой на показ учителя).	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют комплекс упражнений (4-6 видов) в процессе ходьбы (с опорой на инструкцию учителя).

				Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками (на месте).	Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками (на месте).
51	Нижняя прямая подача	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.	Тренируют технику нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя). Тренируются в выполнении нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя и по его инструкции).	Тренируют технику нижней прямой подачи (по инструкции учителя). Выполняют стойку во время нижней прямой подачи (с опорой на показ учителя). Тренируются в выполнении 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 техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе (с помощью учителя). Выполняют нижнюю прямую подачу (с опорой на показ учителя). Выполняют стойку во время верхней прямой подачи (с опорой на неоднократную инструкцию и показ учителя). Тренируются в выполнении верхней прямой подачи (по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы).	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют нижнюю прямую подачу (с опорой на инструкции учителя). Выполняют стойку во время верхней прямой подачи (с опорой на инструкцию и показ учителя). Тренируются в выполнении верхней прямой подачи (по инструкции учителя).
53-54	Прием мяча снизу в две руки	2	Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками. Выполнение верхней прямой	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Тренируются в приеме мяча в две руки (по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Тренируются в приеме мяча в две руки. Тренируют прием мяча снизу двумя

			подачи группами с приемом мяча по очереди.	обучающимися из более сильной группы). Тренируют прием мяча снизу двумя руками (с опорой на показ учителя). Выполняют по возможности верхнюю прямую подачу, ориентируясь на образец показа учителем.	руками (с опорой на инструкцию учителя). Выполняют верхнюю прямую подачу (группами с приемом мяча по очереди).
55-56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).	2	Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода игроков по волейбольной площадке. Учебная игра в волейбол. Выполнение игровых действий соблюдая правила игры.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-6 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке (под контролем учителя). Принимают участие в учебной игре.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке. Принимают участие в учебной игре.
Легкая атлетика					
57	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами (наперегонки). Перепрыгивание через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старт из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока.	Выполняют ходьбу группами (наперегонки). Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока (с опорой на показ учителя).	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега. Демонстрируют выполнение 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.	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанции в 200 м. Метают малый мяч на дальность с	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанции в 400 м. Метают малый мяч на дальность с 3

			Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	места (коридор 10м).	шагов разбега (коридор 10м).
59	Прыжок в длину с полного разбега	2	Бег на дистанцию 60 м с ускорением (на время). Выполнение комплекса упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега).	Бегут 60 м с ускорением (на время). Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега). Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо (с 4-6 шагов разбега).	Бегут 60 м с ускорением (на время). Выполняют прыжок в длину с полного 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 комплекса общеразвивающих упражнений. Толкание набивного мяча на дальность.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча (весом до 2 кг). Толкают набивной мяч (с опорой на показ учителя).	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений (с опорой на показ учителя). Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча (весом до 2 кг). Толкают набивной мяч (весом до 3 кг).
62-63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	2	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60 м (3 раза). Выполнение комплекса упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с полного разбега Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину (с 3-5 шагов разбега). Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).
64-65	Ходьба на скорость (15-20 мин) в различном темпе с изменением	2	Ходьба на скорость (15-20 мин) в различном темпе с изменением шага.	Идут на скорость (10-15 мин) в различном темпе с изменением шага. Тренируются в метании малого мяча	Идут на скорость (15-20 мин) в различном темпе с изменением шага.

	шага		Метание мяча с полного разбега на дальность (коридор 10 м).	на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).
66-67	Эстафета 4*60 м	2	Выполнение беговых упражнений. Тренировка передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м.	Выполняют беговые упражнения. Пробегают эстафету (4*60 м).
68	Кроссовый бег (до 2000 м).	1	Выполнение беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Бегут кросс на дистанцию 1,5 км.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 2 км.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика					
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, отвечают на вопросы учителя. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Прыгают в длину.	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя. Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег с различного старта на 100 м. Прыгают в длину.
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 преодоление 5 препятствий.
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1	Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений.	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6-10

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

			предметов из мягких материалов (весом 100-150 г) на дальность.	мягких материалов (весом 100-150 г) на дальность.	из мягких материалов (весом 100-150 г) на дальность.
8	Бег на средние дистанции(500 м)	1	Выполнение беговых упражнений Выполнение бега на средней дистанции. Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.
Спортивные игры					
10-11	Вырывание и выбивание мяча в парах	2	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрация стойки баскетболиста. Выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают мяч. Выполняют вырывание и выбивание баскетбольного мяча в парах (с опорой на образец выполнения учителем).	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают мяч. Выполняют вырывание и выбивание баскетбольного мяча в парах.
12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с разных позиций и расстояния. Ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Выполнение передвижений с мячом, Демонстрация техники ведения мяча.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют ведение баскетбольного 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 мяч. Выполняют ведение баскетбольного мяча шагом с

					изменением направлений.
13	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места. Демонстрация отдельных элементов техники игры в баскетбол.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места.
14	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении. Демонстрация отдельных элементов техники игры в баскетбол.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают баскетбольный мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают баскетбольный мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении.
15-16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча. Учебная игра по упрощенным правилам	2	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди Демонстрация отдельных элементов техники игры в баскетбол. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Выполняют ходьбу в колонне по одному Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру(с помощью педагога).	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Демонстрируют бросок по корзине, одной рукой от плеча. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.
17-18	Зонная защита.	2	Выполняют ходьбу в колонне по одному.	Выполняют ходьбу в колонне по одному.	Выполняют ходьбу в колонне по одному.

			Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают понятие «зонная защита». Демонстрация отдельных элементов техники игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают баскетбольный мяч в процессе учебной игры.	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают баскетбольный мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога).
Гимнастика					
19	Упражнения на гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений на гимнастической стенке.	Выполняют упражнения на гимнастической стенке (по инструкции и по показу учителя).	Выполняют упражнения на гимнастической стенке.
20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1	Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики.	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд.	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд.
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.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад.
22	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны.	1	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в

			стороны.	рук в различных направлениях (по инструкции и по показу учителя). Выполняют «полушпагат».	ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат».
23	Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине	1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине.
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	Сохранение равновесия на ограниченной поверхности. Демонстрация элементов акробатики.	Выполняют упражнения на равновесие (с помощью учителя). Выполняют элементы акробатики.	Выполняют упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики.
26	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снятии со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо,	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую

			вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации.		комбинацию.
27	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1	Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух ногах и на одной ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок.	Выполняют комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок.	Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок.
28	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1	Выполнение бросков и ловли мяча, передвижение с мячом в руках. Выполнение опорного прыжка через козла.	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях.	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях.
29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств. Сохранение равновесия при движении по скамейке.	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках на скамейке (с помощью учителя). Участвуют в выполнении комплекса упражнений с сопротивлением.	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках на скамейке, прыжки с продвижением вперед (на полу). Выполняют комплекс упражнений с сопротивлением.
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1	Составление и выполнение комбинации упражнений на скамейке.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения на	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.

				равновесие на скамейке (с помощью учителя).	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке.
31	Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь (козел), бревно.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними (2-3 препятствия) с помощью учителя.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними.
32	Лазанье различными способами	1	Выполнение лазания различными способами.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами.
Лыжная подготовка					
33	Одновременный бесшажный ход	1	Инструктаж о правилах поведения и значении занятий лыжным спортом для жизни и деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Тренировка техники передвижения одновременным бесшажным ходом.	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику передвижения одновременным бесшажным ходом.	Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом.
34-35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	2	Беседа о значении занятий лыжным спортом для жизни и деятельности человека.	Обосновывают значимость лыжной подготовки в жизни и деятельности человека (при	Обосновывают значимость лыжной подготовки в жизни и деятельности человека.

			Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом.	Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.
36-37	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	2	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение подъема по склону изученными способами.	Передвигаются по кругу 100-150 м (девушки-1 раз, юноши- 2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах.	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по 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 (девушки), до 1,5 км (юноши).	Передвигаются на лыжах 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.	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 отрезка (на время). Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах.	Проходят отрезок (на время) до 100 м 2-3 раза за урок. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах.	Проходят отрезок (на время) до 100 м 4-5 раз за урок. Выполняют подъем по склону на лыжах.
41-42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	2	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Демонстрация изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах.	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах.	Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах.

43-44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	2	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение поворота на лыжах.	Передвигаются по кругу 100-150 м (девушки-1 раз, юноши- 2 раза). Выполняют повороты переступанием на месте.	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении.
45-46	Прохождение дистанции 3-4 км (по слабопересеченной местности)	2	Прохождение дистанции 3-4 км (по слабопересеченной местности).	Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км (по слабопересеченной местности).	Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км (по слабопересеченной местности).
47-48	Прохождение дистанции 2 км (на время)	2	Прохождение дистанции на лыжах за урок.	Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.	Проходят дистанцию 2 км (на время).
Спортивные игры					
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 удары по мячу ракеткой.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов. Выполняют удары по мячу ракеткой стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону.
50	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1	Выполнение стойки теннисиста. Подача мяча. Одиночная игра.	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. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную

					игру.
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.	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. Принимают участие в учебной игре.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники игры в настольный теннис (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 нападающих ударов.	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). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах.
56	Переход по площадке после	1	Знание правил перехода по	Выполняют переход по	Выполняют переход по

	потери мяча.		площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры (учебная игра в волейбол).	площадке, принимают участие в учебной игре о упрощенным правилам (с помощью учителя).	площадке, играют волейбол (по упрощенным правилам).
Легкая атлетика					
57	Бег на 60 м	1	Выполнение беговых упражнений Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге.	Выполняют беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.).	Выполняют беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.).
58	Бег на средние дистанции (800 м)	1	Выполнение беговых упражнений Выполнение бега на средней дистанции. Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.	Выполняют беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений.
59	Прыжковые упражнения	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
60	Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Прыжок в длину с разбега. Ускорение на отрезке 60 м.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта (2 раза за урок).	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 за урок).
61	Эстафетный бег (4*100 м)	1	Выполнение беговых упражнений Демонстрация техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют беговые упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют 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 на 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.
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту. Демонстрация техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют специальные прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Выполняют специальные прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
64	Прыжок в длину с места	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину. Демонстрация техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.	Выполняют специальные прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в длину с места.	Выполняют специальные прыжковые упражнения. Выполняют прыжок в длину с места.

65-66	Метание набивного мяча (до 3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру	2	Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища. Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги).	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м (1 раз за урок). Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги).	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м (1 раз за урок). Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега.
67-68	Медленный бег (10-12 мин)	2	Выполнение прыжка в длину с разбега. Демонстрация техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег (10-12 мин).	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги). Начинают бег с различного старта на 100 м (1 раз за урок). Выполняют медленный бег (10 мин).	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега. Начинают бег с различного старта на 100 м (2 раза за урок). Выполняют медленный бег (12 мин).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. организаций. 10-е изд., перераб. –М.: Просвещение, 2023. - 144 с. –
Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 класс: учебник для общеобразоват. организаций. 10-е изд., перераб. –М.: Просвещение, 2023. - 224 с. –
Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. 4-е изд. –М.: Просвещение, 2021. – 239 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://ikp-rao.ru/> Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт коррекционной педагогики»

