

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 1 имени К. К. Грота  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
на заседании методического объединения  
музыкально – эстетических и спортивных  
дисциплин  
Протокол № 1 от 27 августа 2024 г.  
Председатель МО

 Н.В. Атройнова

 В.С. Спиченок



«УТВЕРЖДАЮ»  
Приказ № 471 от 2 сентября 2024 г.  
Директор школы-интерната № 1  
им. К.К. Грота

А.В. Мухин

**Рабочая программа**  
**по адаптивной физической культуре**  
для слепых обучающихся  
на 2024-2025 учебный год  
**5 - 9 классы**

Автор(ы): Спиченок В.С.  
Шашкова В.А.

Санкт-Петербург  
2024

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» должны отражать сформированность следующих умений:

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, лыжной подготовке, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (волейбол, пионербол, голбол, торбол, футбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;
- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами.

## 5 класс

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 68 часов (из расчета 2 часа в неделю)

Знания о физической культуре.

Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Способы самостоятельной деятельности.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. Упражнения на развитие гибкости; развитие координации; формирование телосложения.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на тактильные ощущения. Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голос лидера. Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча.

Метание мяча с места, с шага, с трех шагов, с ориентировкой на звуковой сигнал. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», в высоту. Прыжки в глубину. Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Лазание по канату. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня. Адаптированные спортивные и подвижные игры. Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Адаптированные спортивные игры с элементами торбола. Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Прыгающий мяч. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч). Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера и по памяти. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500м (с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти) ранееосвоенными способами. Базовая физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности ориентируясь на голос лидера. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине

опоре (без предмета). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат). Специальная физическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка,). Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; развитие выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции) ориентируясь на звуковой сигнал. Развитие силовых способностей. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»). Лыжные гонки. Развитие выносливости. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. Адаптированные Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростных способностей, выносливости, координации движений в адаптированных спортивных играх (голболе, адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола), подвижных играх и эстафетах.

## 6 класс

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 68 часов (из расчета 2 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы (в процессе урока). Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Историко-культурологический аспект. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта

Приемы закаливания. Способы самоконтроля (в процессе урока).

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба. Различные виды ходьбы: на носках, перекатами с пятки на носок, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, приставными шагами, в полуприседе, в приседе, выпадами. Ходьба с согласованным движением рук и ног. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба враспынную и построение в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Ходьба с движением рук (на пояс, к плечам, за спину, за голову, в стороны, вверх и др.). Бег. Специально беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, с выносом прямых ног. Отработка движений рук при беге. Равномерный бег 30 м. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналам: присесть, лечь, встать на четвереньки, остановиться. Бег с ускорением. Бег на скорость до 60 м из положения высокого и низкого старта. Метания. Метание мяча через препятствия. Метание мяча в вертикальную, высоко расположенную мишень. Техника метания мяча на дальность. Метание гранаты с места и с шага. Прыжки. Имитация прыжка в длину с места. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Имитация отталкивания прыжка в высоту в беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок с разбега в высоту. Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание». Прыжки с высоты до 60 см. Прыжки в длину с разбега и с места: тренировка отдельных элементов прыжка (с малого разбега: разбег, полёт, приземление).

Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Названия гимнастических снарядов. ОРУ без предметов и ОРУ с предметами: гимнастические палки, обручи, скакалки, мячи. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение на время по внезапным сигналам с дополнительными заданиями: из одной шеренги в две; из колонны по одному (с предварительным расчётом на 1 и 2) построиться в разных местах по указанию учителя. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Равновесие. Техника выполнения упражнения «Ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну: с поворотами кругом, приставными шагами; повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги. Опорный прыжок. Подводящие упражнения к опорным прыжкам. Прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях, в упор присев. Прыжок через гимнастического коня. Лазанье. Качание на канате при захвате каната

руками и ногами. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз произвольными способами. Подводящие упражнения к лазанью по канату в два и три приёма. Висы и упоры. Смешанные и простые висы: передвижение в смешанном вися вправо и влево по гимнастической стенке, вис стоя сзади, вис присев, вис лежа, простой вис на перекладине. Упор на коленях на гимнастической скамейке, упор сзади. Акробатические упражнения. Перекаты, группировка, стойка на лопатках согнув ноги.

Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки в труде и обороне. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снятия лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Специальные и подводящие упражнения лыжника: изучение на месте работы рук при попеременном и одновременном ходах, упражнения на месте на лыжах и без лыж. Скользящий шаг. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Техника и имитация одновременного двухшажного хода. Совершенствование самостоятельной ходьбы по учебной лыжне. Одновременный бесшажный ход. Повороты: «переступанием» на месте и в движении, «упором». Имитация подъемов: «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Торможение «плугом», «упором».

Адаптированные спортивные и подвижные игры. Правила техники безопасности на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Правила спортивных соревнований по баскетболу, гольболу, теннису. Подвижные игры на развитие мелкой моторики, ориентировки в пространстве, сохранности анализаторов, внимания, памяти, различных физических качеств, общей координации движений. Подвижные игры с парашютом. Беговые эстафеты. Элементы баскетбола. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой и средней стойке на месте. Бросок мяча одной и двумя руками из-за головы. Гольбол. Ориентирование на площадке. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча. Броски мяча из различных исходных положений. Тренировочная игра.

## 7 класс

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 68 часов (из расчета 2 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Знания о физической культуре. Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение России. Олимпиады современности: странички истории.

Способы самостоятельной деятельности.

Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы измерения пульса. Знание специальных дыхательных упражнений. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений в спортивных залах и на открытых площадках.

Техническая подготовка и ее значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Двигательные умения и навыки

Легкая атлетика. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба. Различные виды ходьбы: на носках, перекатами с пятки на носок, высоко поднимая бедро, с захлестыванием голени, приставными шагами в полуприседе, в приседе, выпадами, ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Бег. Совершенствование специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами, многоскоки, с выносом прямых ног вперед, семенящий бег, скрестными шагами на месте и в движении на различных отрезках до 30 м. Различные виды бега: бег с ускорением, бег в различном темпе, бег в чередовании с ходьбой, бег на скорость. Эстафетный бег. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники низкого старта. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Прыжки (выполнять только с приземлением на мягкие маты или мягкий грунт). Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки через препятствия. Прыжки в глубину. Метание. Метание мяча и учебной гранаты с места, с шага, с трех шагов. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Совершенствование техники метания гранаты с места и с разбега. Совершенствование техники толкания ядра.

Гимнастика. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без, в парах. Развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. Лазание по канату различными способами. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Висы: смешанные и простые. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня. Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Специальные упражнения лыжника: имитационные упражнения на месте из стойки лыжника, упражнения на месте без лыж и на лыжах, упражнения при передвижении на лыжах по учебной лыжне. Прохождение на скорость отрезков дистанции от 150 м до 500 м. Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного хода. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного

конькового хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м ранее освоенными способами. Адаптированные спортивные и подвижные игры. Дальнейшее обучение технике движений, пройденных в 9 классе. Правила техники безопасности на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Правила спортивных соревнований по пионерболу, волейболу, баскетболу, голболу, футболу и их назначение. Пионербол. Правила игры и судейство. Поддача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех правил. Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину. Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола. Верхняя прямая поддача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.

## 8 класс

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 68 часов (из расчета 2 часа в неделю)

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе, характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности. Составление комплекса (ОРУ) для самостоятельных занятий физическими упражнениями, определение их направленности. Рациональное планирование режима дня и учебной недели. Соблюдение правил безопасного поведения на уроках физической культуры, подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Коррекция осанки и профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактика общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование (все двигательные действия выполняются с ориентировкой на звуковой сигнал, сохраненный анализатор – осязание, тактильные ощущения, по памяти и со страховкой учителя).

Модуль «Легкая атлетика». Различные виды ходьбы (ходьба в рассыпную и сбор в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами; ходьба боком (приставными шагами). Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого и высокого старта по сигналу. Бег в чередовании с ходьбой. Бег в равномерном темпе. Стартовый разбег до 60 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на технику и на дальность полета с места и с разбега в 3-6 шагов. Метание гранаты с места. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Модуль «Гимнастика». Закрепление навыков строевой подготовки. ОРУ с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и гимнастической скамейке. Упражнения на развитие координации движений. Упражнения на развитие силы мышц рук. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине: вис стоя, вис стоя на согнутых руках, вис стоя сзади, вис стоя согнувшись, вис присев, вис присев сзади, вис на согнутых руках, вис согнув ноги. Лазанье по гимнастической скамейке, по канату различными способами. Прыжок через гимнастического козла с ручками в упор стоя на коленях, в упор присев. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Перекат, группировка, полушпагат, стойка на лопатках.

Модуль «Зимние виды спорта». Совершенствование навыка самостоятельного прикрепления и снятия лыж с жесткими и автоматическими креплениями. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование самостоятельной ходьбы на учебной лыжне. Имитация спуска с горки в низкой стойке с палками в руках. Техника выполнения одновременного одношажного, одновременного двухшажного хода. Повороты: «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции ранее изученными ходами.

Модуль «Спортивные игры». Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приёмы, броски в корзину. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч). Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.

## 9 класс

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 68 часов (из расчета 2 часа в неделю)

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Совершенствование физических способностей. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Социально-психологические основы. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма. Тестирование уровня двигательной подготовленности. Приемы закаливания. Способы самоконтроля. Купание в открытых водоёмах. Пользование баней. Двигательные умения и навыки. Двигательные умения и навыки.

Легкая атлетика. Правила безопасности во время занятий. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Ходьба. Различные виды ходьбы. Бег. Совершенствование специальных беговых упражнений на месте и в движении на различных отрезках. Совершенствование техники низкого старта. Бег с низкого старта. Бег с ускорениями. Бег по дистанции 60 м на время. Бег с переменной скоростью на дистанции. Медленный бег по дистанции. Медленный бег с подскоком вверх. Прыжки (выполнять только с приземлением на мягкие маты или мягкий грунт). Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки с места в высоту, длину. Тройной прыжок с места. Прыжки в высоту с 2-х шагов способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание. Бросание и толкание набивного мяча (3кг – юноши, 2кг – девушки) разными способами одной и двумя руками. Метание гранаты двумя руками из-за головы, с 3-х шагов. Метание гранаты с разбега. Толкание ядра с места.

Гимнастика. Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах. Строевые упражнения (построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом; переход с шага на местную ходьбу в колонне и в шеренге). Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Равновесия (различные повороты на 270 и 360 градусов с остановкой на носках; удержание на голове груза; ходьба с этим грузом; седуглом на гимнастической скамейке.). Висы. Прыжок через гимнастического коня в упор стоя на коленях, в упор присев. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату в три приема. Лазание по вертикальной лестнице. Акробатические упражнения (два – три кувырка вперед, полушпагат с различными положениями рук, стойка на лопатках). Гимнастическое бревно (передвижения шагом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); спрыгивание и соскоки вперед прогнувшись; с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно.

Адаптированные спортивные и подвижные игры. Правила спортивных соревнований по гольболу, торболу, баскетболу.

Гольбол. Передачи мяча в парах. Умение ориентироваться на площадке. Броски мяча в парах с места, с двух, трех шагов разбега.

Броски мяча после передачи партнёру. Блокирование мяча. Ловля мяча без зрительного контроля. Пенальти. Учебная игра с применением переходов и передач мяча. Судейство соревнований по гольболу.

Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении, повороты и стойки. Броски мяча в баскетбольную корзину с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Судейство соревнований по баскетболу.

Лыжная подготовка. Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Попеременные и одновременные способы передвижения на лыжах. Комбинированные лыжные ходы (переходы с одновременных на попеременные и наоборот). Бесшажный ход. Различные стойки лыжника, повороты разными способами (поворот на месте прыжком, в движении), имитация подъемов прямых, наискось, зигзагами.

## ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа

| №                                                                | Тема урока, основное содержание                                                                                                                                                                | Кол<br>- во<br>часо<br>в | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Тематический<br>контроль | Примечан<br>ия(в<br>т.ч.<br>корректиров<br>ка<br>программы в<br>течение<br>учебного<br>года) |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 четверть, 8 недель, 16 уроков</b><br><b>Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                                                |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                          |                                                                                              |
| 1                                                                | Инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы с ориентировкой на тактильные ощущения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>          |                          |                                                                                              |
| 2                                                                | Бег с ускорением на месте и ориентируясь н голоса лидера. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни человека. ОРУ с предметами и без, в парах.         | 1                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> </ul> |                          |                                                                                              |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                              |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|
| 3 | Бег в чередовании с ходьбой. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре и без упора). Познай себя. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.                                                                                       | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> </ul>                                                                                               |  | Ограничить:<br>весь<br>класс |
| 4 | Бег с ускорением на месте и ориентируясь на голоса лидера. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.                                                                                        | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |  | Ограничить:<br>весь<br>класс |
| 5 | Бег в различном темпе. Роль и значение занятий физической культурой. Измерение массы тела. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.                                                                     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                  |  |                              |
| 6 | Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на различные дистанции) ориентируясь на звуковой сигнал. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и изотонической гимнастики в процессе учебных занятий. Приемы измерения пульса. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                             |  |                              |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                              |                        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                              |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                              |                        |
| 7 | <p><b>Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью ориентируясь на голос лидера и звуковой сигнал.</b> Бег на скорость.</p> <p>Упражнения на развитие координации.</p>                                                                                     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul>                                              | <p><b>Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью ориентируясь на голос лидера и звуковой сигнал.</b></p> | Ограничить: весь класс |
| 8 | <p>Метание малых и больших мячей в озвученную мишень. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Метание мяча с места, с шага, с трех шагов, с ориентировкой на звуковой сигнал. <b>Терминологический диктант.</b></p> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Пишут терминологический диктант.</li> <li>Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul> | <b>Терминологический диктант</b>                                                                             |                        |
| 9 | <p>Метание мяча с места, с шага, с трех шагов, с ориентировкой на звуковой сигнал. Изучение техники метания гранаты с места. Знание специальных дыхательных упражнений.</p>                                                                                  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>Аргументируют свое мнение.</li> <li>Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                              | Ограничить: весь класс |

|    |                                                                                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                          |                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 10 | <b>Метание мяча одной рукой на технику выполнения и на дальность с ориентировкой на звуковой сигнал.</b>                                                                                                                        | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> </ul>                                                                                                                       | <b>Метание мяча одной рукой на технику выполнения и на дальность с ориентировкой на звуковой сигнал.</b> |                        |
| 11 | Прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. ОРУ с предметами и без, в парах. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul> |                                                                                                          | Ограничить: весь класс |
| 12 | Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прыжки через препятствия. Развитие скоростных способностей в адаптированных спортивных играх, подвижных играх и эстафетах.                                            | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul>   |                                                                                                          | Ограничить: весь класс |
| 13 | Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в глубину. Прыжки в высоту. Упражнения на формирование телосложения. Развитие выносливости в эстафетах и подвижных играх.                                      | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                          | Ограничить: весь класс |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                         |                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |   | <p>оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                          |                                                                                         |                        |
| 14 | <b>Прыжок в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения.</b> Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.                                                                                                                           | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> </ul> | <b>Прыжок в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения.</b> | Ограничить: весь класс |
| 15 | Запрыгивания с последующим спрыгиванием. Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul>                |                                                                                         | Ограничить: весь класс |
| 16 | Запрыгивания с последующим спрыгиванием. Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Комплексы                                                                                                                                   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                         | Ограничить: весь класс |

|                                                             | упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).                                                                                  |                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> <p>Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</p>                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2 четверть, 8 недель, 16 уроков</b><br><b>Гимнастика</b> |                                                                                                                                                                                                                    |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                  |                                                                                                     |
| <b>№</b>                                                    | <b>Тема урока, основное содержание</b>                                                                                                                                                                             | <b>Кол<br/>- во<br/>часо<br/>в</b> | <b>Основные виды деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Тематический<br/>контроль</b> | <b>Примечания<br/>(в т.ч.<br/>корректировк<br/>а программы<br/>в течение<br/>учебного<br/>года)</b> |
| 17<br>(1)                                                   | Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Специальные комплексы упражнений на развитие координации. Развитие координационных способностей. ОРУ с предметами и без. Страницы истории. | 1                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>Выполняют строевые команды.</li> <li>Планируют собственную деятельность.</li> <li>Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |                                  | Ограничить: весь класс .                                                                            |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                              |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|
| 18<br>(2) | Строевые упражнения. Специальные комплексы упражнений на развитие координации. Развитие гибкости и правильной осанки. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов.Познай себя.                                                             | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют строевые упражнения..</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности</li> <li>• .Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                        |  |                              |
| 19<br>(3) | Развитие силовых способностей. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Упражнения в статическом равновесии. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |  |                              |
| 20<br>(4) | Акробатические упражнения. ОРУ в парах. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Упражнения на развитие гибкости.                                                                        | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Выполняют акробатические упражнения.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                  |  | Ограничить:<br>весь<br>класс |

|           |                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |                              |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|
| 21<br>(5) | Специальные комплексы упражнений на развитие координации. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                              |                                                       | Ограничить:<br>весь<br>класс |
| 22<br>(6) | <b>Упражнения в равновесии на технику выполнения.</b> Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка).                             | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> | <b>Упражнения в равновесии на технику выполнения.</b> | Ограничить:<br>весь<br>класс |
| 23<br>(7) | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. ОРУ. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка.) <b>Терминологический диктант.</b>      | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Терминологический диктант</b>                      | Ограничить:<br>весь<br>класс |

|           |                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                              |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|
|           |                                                                                                                             |   | <p>процесса спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                              |
| 24<br>(8) | Комплексы упражнений на развитие координации. Подводящие упражнения для опорного прыжка через гимнастического козла и коня. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                  |  | Ограничить:<br>весь<br>класс |
| 25<br>(9) | ОРУ на развитие гибкости. Опорный прыжок через гимнастического козла и коня.                                                | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |  | Ограничить:<br>весь<br>класс |

|            |                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                              |                              |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------|
| 26<br>(10) | <b>Опорные прыжки на технику выполнения.</b><br>ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения.                                     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> | <b>Опорные прыжки на технику выполнения.</b> | Ограничить:<br>весь<br>класс |
| 27<br>(11) | Висы: смешанные и простые. Специальные комплексы упражнений на развитие координации. Познай себя. ОРУ в парах.                         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                        |                                              | Ограничить:<br>весь<br>класс |
| 28<br>(12) | <b>Вис, согнув ноги.</b> Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т.п.) Акробатические упражнения. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют гимнастические</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Вис согнув ноги.</b>                      | Ограничить:<br>весь<br>класс |

|            |                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|            |                                                                                                                          |   | <p>упражнения на необходимом техничном уровне.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| 29<br>(13) | Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Лазание по канату из различных и.п. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне</li> <li>• Выполняют физическую страховку и самостраховку.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |  |  |
| 30<br>(14) | Лазанье по канату. Специальные комплексы упражнений на развитие координации.                                             | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |

|            |                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                       |                              |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------|
|            |                                                                                 |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют физическую страховку и само страховку.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                       |                              |
| 31<br>(15) | <b>Захват каната.</b> Специальные комплексы упражнений на развитие координации. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Выполняют физическую страховку и само страховку.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> | <b>Захват каната.</b> | Ограничить:<br>весь<br>класс |
| 32<br>(16) | <b>Захват каната.</b> Специальные комплексы упражнений на развитие координации. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Выполняют физическую страховку и само страховку.</li> </ul> <p>Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических</p>                 | <b>Захват каната.</b> | Ограничить:<br>весь<br>класс |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                            |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                  |                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                            |                                    | упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                                                                                                         |
| <b>3 четверть, 11 недель, 22 урока</b><br><b>Адаптированные спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка</b> |                                                                                                                                                                                            |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                  |                                                                                                         |
| <b>№</b>                                                                                                       | <b>Тема урока, основное содержание</b>                                                                                                                                                     | <b>Кол<br/>- во<br/>часо<br/>в</b> | <b>Основные виды деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Тематический<br/>контроль</b> | <b>Примечан<br/>ия(в т.ч.<br/>корректиров<br/>ка<br/>программы<br/>в течение<br/>учебного<br/>года)</b> |
| 33<br>(1)                                                                                                      | Инструктаж по ТБ. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей преодоление препятствий разной высоты, быстрым лазанием. | 1                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> |                                  |                                                                                                         |
| 34<br>(2)                                                                                                      | Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола (озвученный мяч.) Передачи мяча по прямой, по диагонали и его прием.          | 1                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного</li> </ul>                                                                                                                                                                                                |                                  | Ограничи<br>ть: весь<br>класс                                                                           |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                       |  |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |   | <p>труда, находят возможности и способы их улучшения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организовывают самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                       |  |
| 35<br>(3) | Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие скоростных способностей в адаптированных спортивных играх. Адаптированные спортивные игры с элементами торбола. Ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля. Прыгающий мяч. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> |                                                                                                                                       |  |
| 36<br>(4) | <b>Эстафеты с преодолением препятствий с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика с ориентировкой на звуковой сигнал.</b>                                                                                                                             | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время</li> </ul>                                                                                                           | <b>Эстафеты с преодолением препятствий с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика с ориентировкой на звуковой сигнал.</b> |  |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |                        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                            |   | адаптированных спортивных игр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                   |                        |
| 37<br>(5) | Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с места, ведение мяча. Игровая деятельность: ведение, приемы, броски в корзину. <b>Терминологический диктант.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Пишут терминологический диктант.</li> <li>Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</li> <li>Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> | <b>Терминологический диктант.</b> |                        |
| 38<br>(6) | Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут Развитие координации движений в голболе. Страницы истории.                                                                                                                                     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                   | Ограничить: весь класс |

|           |                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |                        |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
|           |                                                                                                                                                                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют технические элементы игровых видов спорта.</li> <li>• Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> |                               |                        |
| 39<br>(7) | <b>Учебная игра в голбол без зрительного анализатора.</b> Развитие скоростных способностей в голболе.                                                          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Совершенствуют стойку игрока, перемещения в стойке.</li> <li>• Выполняют технические элементы игровых видов спорта: прием и подачи.</li> <li>• Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul>                                                                                   | <b>Учебная игра в голбол.</b> | Ограничить: весь класс |
| 40<br>(8) | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера по памяти. Страницы истории. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время лыжной</li> </ul>                                                                                                                                                               |                               |                        |

|            |                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|
|            |                                                                                                                                                                        |   | подготовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                        |
| 41<br>(9)  | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. Приемы измерения пульса.                                               | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время лыжной подготовки.</li> </ul>                                                                                                                |  |                        |
| 42<br>(10) | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Равномерное передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности ориентируясь на голос лидера.                   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время лыжной подготовки</li> </ul>                                                                                                                                                     |  | Ограничить: весь класс |
| 43<br>(11) | Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности ориентируясь на голос лидера. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Анализируют и объективно</li> </ul> |  |                        |

|            |                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                       |                        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                                                                                |   | <p>оценивают результаты собственного труда.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                       |                        |
| 44<br>(12) | Передвижение на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера по памяти. Упражнения на развитие координации.                                          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> |                                                                                                       |                        |
| 45<br>(13) | <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом ориентируясь на голос лидера и по памяти.</b>                                                           | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                       | <b>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом ориентируясь на голос лидера и по памяти .</b> | Ограничить: весь класс |
| 46<br>(14) | Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скоростью. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                       |                        |

|            |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                            |                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                             |   | <p>лыжного спорта: различные ходы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                        |
| 47<br>(15) | Передвижение на лыжах в колонне по одному ориентируясь на голос лидера по памяти. Прохождение дистанции до 500 м с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти ранее освоенными способами. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> |                                                                            | Ограничить: весь класс |
| 48<br>(16) | Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного хода. Прохождение дистанции до 500 м с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти ранее освоенными способами.                    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                         |                                                                            | Ограничить: весь класс |
| 49<br>(17) | <b>Ходьба на лыжах по прямой ориентируясь на голос лидера и по памяти.</b> Прохождение дистанции до 500 м с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти ранее освоенными способами.        | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                              | <b>Ходьба на лыжах по прямой ориентируясь на голос лидера и по памяти.</b> | Ограничить: весь класс |

|            |                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|            |                                                                                                                                                                                    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| 50<br>(18) | Равномерное передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности ориентируясь на голос лидера.                                                                                  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                 |  |  |
| 51<br>(19) | Повороты «переступанием» на месте и в движении. Упражнения в поворотах на лыжах. Равномерное передвижение на лыжах в режимах умеренной интенсивности ориентируясь на голос лидера. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта: передвижение на лыжах.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> |  |  |

|            |                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|
| 52<br>(20) | <b>Торможение на лыжах.</b> Прохождение дистанции до 500 м с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти ранее освоенными способами. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> | <b>Торможение на лыжах.</b> |  |
| 53<br>(21) | <b>Торможение на лыжах.</b> Прохождение дистанции до 500 м с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти ранее освоенными способами. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> </ul> <p>Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</p>     | <b>Торможение на лыжах.</b> |  |
| 54<br>(22) | <b>Торможение на лыжах.</b> Прохождение дистанции до 500 м с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти ранее освоенными способами. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> </ul>                                                                               | <b>Торможение на лыжах.</b> |  |

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |              | Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                       |                                                                     |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 4 четверть, 7 недель, 14 уроков<br>Легкая атлетика |                                                                                                                                                                                                                                                               |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |                                                                     |
| №                                                  | Тема урока, основное содержание                                                                                                                                                                                                                               | Кол-во часов | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Тематический контроль | Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года) |
| 55<br>(1)                                          | Инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.                                                | 1            | <ul style="list-style-type: none"><li>Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li><li>Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li><li>Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li><li>Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li></ul> |                       |                                                                     |
| 56<br>(2)                                          | Бег в различном темпе. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, поскоки со взмахом рук.) | 1            | <ul style="list-style-type: none"><li>Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li><li>Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li><li>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li></ul>                                                     |                       |                                                                     |

|           |                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                 |                        |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 57<br>(3) | Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Развитие выносливости в адаптированных спортивных играх с элементами баскетбола. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                 |                                                                                                                                 |                        |
| 58<br>(4) | <b>Прыжок в длину с разбега на технику выполнения и на результат с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения.</b>                                                                                      | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> </ul> | <b>Прыжок в длину с разбега на технику выполнения и на результат с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения .</b> | Ограничить: весь класс |
| 59<br>(5) | Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.                                                        | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                       |                                                                                                                                 | Ограничить: весь класс |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                   |                        |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| 60<br>(6) | Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) на заданное расстояние и с ориентировкой на звуковой сигнал. Роль зрения при движениях и передвижениях человека. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                   | Ограничить: весь класс |
| 61<br>(7) | Изучение техники метания гранаты. Упражнения на формирование телосложения. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.                                                                                                                                                                                           | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                           |                                   |                        |
| 62<br>(8) | Метание мяча с места, с разбега, с трех шагов. Метание малых и больших мячей в озвученную мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения на развитие координации. <b>Терминологический диктант.</b>                                                                                                                           | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят</li> </ul>                                                       | <b>Терминологический диктант.</b> |                        |

|            |                                                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                |                        |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                                                    |   | <p>возможности и способы их улучшения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                |                        |
| 63<br>(9)  | <b>Метание мяча в цель с ориентировкой на звуковой сигнал.</b>                                                                                                                                                     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                      | <b>Метание мяча в цель с ориентировкой на звуковой сигнал.</b> | Ограничить: весь класс |
| 64<br>(10) | Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на развитие гибкости и координации. Знание специальных дыхательных упражнений.                                                                         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                                                | Ограничить: весь класс |
| 65<br>(11) | Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Прохождение полосы препятствий. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают</li> </ul>                                                        |                                                                | Ограничить: весь класс |

|            |                                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                       |                        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                                                      |   | <p>результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |                        |
| 66<br>(12) | Различные виды ходьбы и бега с ориентировкой на звуковой и тактильные ощущения. Развитие скоростных способностей в адаптированных спортивных играх. Бег на скорость.                                                 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul>                                                                                                                        |                                                                                                       | Ограничить: весь класс |
| 67<br>(13) | <b>Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью ориентируясь на голос лидера и звуковой сигнал.</b> Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul> | <b>Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью ориентируясь на голос лидера и звуковой сигнал.</b> | Ограничить: весь класс |
| 68<br>(14) | <b>Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью ориентируясь на голос лидера и звуковой сигнал.</b> Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в                           | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Бег по дистанции 60 м с максимальной скоростью ориентируясь</b>                                    | Ограничить: весь класс |

|  |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                |  |
|--|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|
|  | процессе учебных занятий. | <p>в деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul> <p>Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</p> | <p><b>ь на<br/>голос лидера и<br/>звуковой<br/>сигнал.</b></p> |  |
|--|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|

6 класс

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа**

| <b>№</b>                                                  | <b>Тема урока, основное содержание</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Кол-<br/>во<br/>часов</b> | <b>Основные виды деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Тематический<br/>контроль</b> | <b>Примечания<br/><br/>(в т.ч.<br/>корректировка<br/>программы в<br/>течение<br/>учебного года)</b> |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 четверть, 8 недель 16 уроков<br/>Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                  |                                                                                                     |
| 1                                                         | Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках по легкой атлетике и подвижным играм. Развитие координации движений при беге: работа рук, ног в сочетании с дыханием. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра. | 1                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li><li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li><li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li></ul>          |                                  |                                                                                                     |
| 2                                                         | Ходьба с различными движениями рук с помощью осязательных ориентиров и по памяти. Бег с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу.                                                                                       | 1                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li><li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li><li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li></ul> |                                  |                                                                                                     |

|   |                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                            |                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------|
| 3 | Игровой урок. Названия и правила подвижных игр. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Инвентарь. Подвижные игры на развитие внимания. Основы знаний о физической культуре.                                                    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> </ul>                                                                                               |                                            |                        |
| 4 | Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Отработка движений рук при беге. Равномерный бег 30 м с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег на скорость до 60 м. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                            |                        |
| 5 | Ходьба в рассыпную, построение в шеренгу, в колонну по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. <b>Бег по дистанции 30 м на результат.</b>                                                          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> </ul>                                                                                             | <b>Бег по дистанции 30 м на результат.</b> | Ограничить: весь класс |
| 6 | Игровой урок. Подвижные игры с элементами гольфа. Приемы закаливания.                                                                                                                                                            | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при</li> </ul>                                                                                      |                                            |                        |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                   |  |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|
|   |                                                                                                                                                                                                                                                |   | <p>выполнении легкоатлетических упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |  |
| 7 | <p>Различные виды ходьбы с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Бег в различном темпе, с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналам. Метание мяча через препятствия с ориентировкой на звуковой сигнал.</p>     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul>                                                                                                         |                                   |  |
| 8 | <p>Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Метание мяча в направлении звуковых сигналов. Метание мяча в цель на звуковой ориентир. <b>Терминологический диктант.</b></p> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul> | <b>Терминологический диктант.</b> |  |
| 9 | <p>Игровой урок. Подвижные игры с малым мячом. Способы саморегуляции.</p>                                                                                                                                                                      | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           |                                   |  |

|    |                                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------|
| 10 | Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы.<br><b>Метание мяча в цель с ориентировкой на звуковой сигнал.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу</li> </ul>                                                                                                                        | <b>Метание мяча в цель с ориентировкой на звуковой сигнал.</b> | Ограничить: весь класс |
| 11 | Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Имитация прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места.          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul> |                                                                | Ограничить: весь класс |
| 12 | Игровой урок. Подвижные игры с элементами гольфа. Способы самоконтроля.                                                                                                         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul>   |                                                                | Ограничить: весь класс |

|    |                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                |                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------|
| 13 | Различные виды ходьбы с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Специальные беговые упражнения. Прыжки с высоты до 60 см. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> </ul>                                                 |                                |                        |
| 14 | Различные виды ходьбы с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Специальные беговые упражнения. Прыжки с высоты до 60 см. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> </ul>                                                                                            |                                |                        |
| 15 | Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. <b>Прыжок в длину с места.</b> Имитация отталкивания прыжка в высоту.                              | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul> | <b>Прыжок в длину с места.</b> | Ограничить: весь класс |

| 16                                                          | Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой и осязательный анализаторы. Имитация отталкивания прыжка в высоту.                                                             | 1                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |                                                                            |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>2 четверть, 8 недель, 16 уроков</b><br><b>Гимнастика</b> |                                                                                                                                                                                                                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |                                                                            |
| <b>№</b>                                                    | <b>Тема урока, основное содержание</b>                                                                                                                                                                           | <b>Кол-во часов</b> | <b>Основные виды деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Тематический контроль</b> | <b>Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)</b> |
| 17<br>(1)                                                   | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Названия гимнастических снарядов. Строевые упражнения. ОРУ. Подвижные игры на внимание.                                                                       | 1                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют строевые команды.</li> <li>• Планируют собственную деятельность.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |                              | .                                                                          |
| 18<br>(2)                                                   | Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке с ориентировкой на тактильные ощущения. Упражнение в равновесии «Ласточка» на технику выполнения. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. | 1                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических</li> </ul>                                                                                                                                                                           |                              |                                                                            |

|           |                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                          |                       |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                               |   | упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                          |                       |
| 19<br>(3) | Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну, ориентируясь натакtilьные ощущения. Равновесие «Ласточка». Подвижные игры на развитии мелкой моторики.                  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>     |                                                          | .                     |
| 20<br>(4) | Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну, ориентируясь натакtilьные ощущения. Равновесие «Ласточка» на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие внимания.                        | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                       |                                                          | Ограничить весь класс |
| 21<br>(5) | Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне и скамейке с ориентировкой на такtilьные ощущения <b>Равновесие «Ласточка» на гимнастической скамейке.</b> Подвижные игры на развитие внимания. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при</li> </ul> | <b>Равновесие «Ласточка» на гимнастической скамейке.</b> |                       |

|           |                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|           |                                                                                         |   | выполнении гимнастических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
| 22<br>(6) | Строевые упражнения. ОРУ на развитие гибкости. Подводящие упражнения к опорным прыжкам. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют строевые упражнения.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |  |  |
| 23<br>(7) | Прыжок на гимнастического коня в упор стоя на коленях. Подвижные игры с парашютом.      | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                   |  |  |

|            |                                                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                   |                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| 24<br>(8)  | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Прыжок на гимнастического коня в упор стоя на коленях, в упор присев со следующим соскоком. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Естественные основы. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                              |                                   |                        |
| 25<br>(9)  | Строевые упражнения. ОРУ. Прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. <b>Терминологический диктант.</b>                                            | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> | <b>Терминологический диктант.</b> | Ограничить: весь класс |
| 26<br>(10) | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Прыжок на гимнастического козла в упор присев со следующим соскоком. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Приёмы закаливания.                         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |                        |

|            |                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                             |                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                             |   | <p>исходной задачей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                             |                        |
| 27<br>(11) | Строевые упражнения. ОРУ. <b>Прыжок на гимнастического козла в упор присев со следующим соскоком.</b> Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.                               | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                 | <b>Прыжок на гимнастического козла в упор присев со следующим соскоком.</b> | Ограничить: весь класс |
| 28<br>(12) | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Вис присев. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. Способы самоконтроля. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |                                                                             |                        |

|            |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |                       |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------|
| 29<br>(13) | Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя сзади. Упор на коленях на гимнастической скамейке. Подводящие упражнения к лазанью по канату в два и три приёма. Подвижные игры на развитие внимания. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне .</li> </ul>                                                    |                        |                       |
| 30<br>(14) | Строевые упражнения. ОРУ. <b>Вис стоя сзади.</b> Лазанье по канату в три приёма. Подвижные игры с парашютом.                                                                             | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне</li> </ul> | <b>Вис стоя сзади.</b> | Ограничить весь класс |
| 31<br>(15) | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Гимнастические комбинации.                                                                                                                        | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |                       |
| 32<br>(16) | Строевые упражнения. ОРУ. Игры на развитие сохранных анализаторов.                                                                                                                       | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                        |                       |

3 четверть 11 недель, 22 урока

Адаптированные спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка

| №         | Тема урока, основное содержание                                                                                                         | Кол-во часов | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Тематический контроль | Примечания<br>(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года) |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 33<br>(1) | Правила ТБ на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Эстафеты с преодолением препятствий с ориентировкой на звуковой сигнал. | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> |                       |                                                                        |
| 34<br>(2) | Эстафеты с преодолением препятствий и на развитие физических качеств с ориентировкой на звуковой сигнал.                                | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.</li> <li>• Соблюдают правила техники</li> </ul>                |                       |                                                                        |

|           |                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    |                        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                      |   | безопасности во время адаптированных спортивных игр.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                    |                        |
| 35<br>(3) | Беговые эстафеты. Подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты и координации движений.                                                                                             | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> |                                                                                                                    | Ограничить: весь класс |
| 36<br>(4) | <b>Беговая эстафета с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика с ориентировкой на звуковой сигнал.</b> Правила спортивных соревнований по баскетболу, голболу и торболу. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul>                                                                            | <b>Беговая эстафета с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика с ориентировкой на звуковой сигнал.</b> |                        |
| 37<br>(5) | Ведение баскетбольного мяча в низкой и средней стойке на месте. Бросок мяча одной и двумя руками из-за головы на звуковой ориентир.                                                  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                    |                        |

|           |                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |             |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|
|           |                                                                                                                                                                      |   | <p>теоретические знания по теме урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                   |             |
| 38<br>(6) | Голбол и торбол. Ориентирование на площадке. Стойка игрока. Передвижение в стойке. Специальные упражнения с мячом, броски мяча.<br><b>Терминологический диктант.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, броски, применяют их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> | <b>Терминологический диктант.</b> |             |
| 39        | Специальные упражнения с мячом,                                                                                                                                      | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Тренировочная</b>              | Ограничить: |

|            |                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |                           |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|
| (7)        | броски мяча. Тренировочная игра в голбол.                                                                                                                                      |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствуют стойку игрока, перемещения в стойке.</li> <li>• Выполняют технические элементы игровых видов спорта: прием и подачи.</li> <li>• Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> | игра в голбол. | весь класс                |
| 40<br>(8)  | Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Совершенствование навыка в самостоятельном прикреплении и снятии лыж с жесткими и автоматическими креплениями. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время лыжной подготовки.</li> </ul>            |                | Ограничить:<br>весь класс |
| 41<br>(9)  | Профилактика обморожений и травм. Значение лыжной подготовки в труде и обороне. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Скользящий шаг. Имитация подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой».    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время лыжной подготовки.</li> </ul>            |                |                           |
| 42<br>(10) | Основные правила соревнований. Подводящие и специальные упражнения лыжника. Имитация подъёмов «ёлочкой» и «полуёлочкой».                                                       | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> </ul>                                                                                                                              |                |                           |

|            |                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                             |                        |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------|
| 43<br>(11) | Подводящие и специальные упражнения лыжника. Повороты «переступанием» на месте. Совершенствование попеременного двухшажного хода.                                                   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>     |                                             | Ограничить: весь класс |
| 44<br>(12) | Подводящие и специальные упражнения лыжника. Повороты «переступанием» в движении, ориентируясь на голос лидера. Поворот «упором». Совершенствование попеременного двухшажного хода. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> | <b>Повороты «переступанием» в движении.</b> | Ограничить: весь класс |

|            |                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                             |                         |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 45<br>(13) | Подводящие и специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходами, ориентируясь на голос лидера. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                    |                                                             |                         |
| 46<br>(14) | Специальные упражнения лыжника. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.                                                  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта: различные ходы.</li> <li>• Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>         |                                                             |                         |
| 47<br>(15) | Специальные упражнения лыжника. <b>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.</b> Торможение «плугом».                                           | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> | <b>Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.</b> | Ограничить: весь класс. |

|            |                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                             |  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|
| 48<br>(16) | Специальные упражнения лыжника. Торможение и поворот «упором». Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 30 м с ориентировкой на звуковой сигнал. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                |                             |  |
| 49<br>(17) | Специальные упражнения лыжника. Имитация одновременного двухшажного хода. Торможение и поворот «упором».                                                               | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               |                             |  |
| 50<br>(18) | Специальные упражнения лыжника. <b>Торможение «упором».</b> Передвижение на лыжах ранее изученными ходами.                                                             | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> | <b>Торможение «упором».</b> |  |

|                                                                 |                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                        |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|
| 51<br>(19)                                                      | Специальные упражнения лыжника. Ходьба одновременным двухшажным ходом. Повторение ранее изученных поворотов и способов торможения. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> |  |                        |
| 52<br>(20)                                                      | Специальные упражнения лыжника. Ходьба одновременным двухшажным ходом. Повторение ранее изученных поворотов и способов торможения. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                    |  |                        |
| 53<br>(21)                                                      | Специальные упражнения лыжника. Ходьба одновременным одношажным ходом.                                                             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                        |
| 54<br>(22)                                                      | Специальные упражнения лыжника. Ходьба одновременным одношажным и двухшажным ходами.                                               | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                        |
| <b>4 четверть 7 недель, 14 уроков</b><br><b>Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                        |
| 55<br>(1)                                                       | Инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы, специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой                                | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | Ограничить: весь класс |

|           |                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                        |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|
|           | иосязательный анализаторы. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.                     |   | <p>планируют деятельность и стремятся осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                         |  |                        |
| 56<br>(2) | Ходьба с согласованным движением рук и ног. Ознакомление с прыжком в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> </ul> |  | Ограничить: весь класс |
| 57<br>(3) | Игровой урок. Подвижные игры с элементами гольфа. Социально- психологические основы.                                          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности.</li> </ul>         |  | Ограничить: весь класс |

|           |                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                     |                        |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|
| 58<br>(4) | Различные виды ходьбы с ориентировкой на тактильные ощущения. Перешагивание через планку боком с места и с одного шага. Прыжок в длину с разбега на технику выполнения.                   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                               |                                                     |                        |
| 59<br>(5) | Тренировка отдельных элементов прыжка в длину с разбега. <b>Техника выполнения прыжка в длину с разбега</b> с ориентировкой на звуковой сигнал. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                           | <b>Техника выполнения прыжка в длину с разбега.</b> | Ограничить: весь класс |
| 60<br>(6) | Игровой урок. Подвижные игры с элементами торбола. Культурно-исторические основы.                                                                                                         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                                     | Ограничить: весь класс |
| 61<br>(7) | Специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой сигнал.                                                                                                                        | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Терминологический диктант</b>                    | Ограничить: весь класс |

|           |                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |                        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------|
|           | Метание гранаты на дальность полета.<br><b>Терминологический диктант.</b>                                                                  |   | <p>процесса спортивной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                |                        |
| 62<br>(8) | Метание мяча в направлении звуковых сигналов. Метание гранаты с места, ориентируясь на звуковой сигнал.<br><b>Техника метания гранаты.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                   | <b>Техника метания гранаты</b> |                        |
| 63<br>(9) | Игровой урок. Подвижные игры с элементами гольфа. Приёмы закаливания.                                                                      | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                              |                                | Ограничить: весь класс |

|            |                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|
| 64<br>(10) | Ходьба с согласованными движениями рук и ног Бег на скорость 60 м из положения низкого и высокого старта. Бег в различном темпе, с различной величиной шага, с поворотами с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |  |                        |
| 65<br>(11) | Игровой урок. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. Способы самоконтроля.                                                                                                                                    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul>                                                                   |  | Ограничить весь класс. |
| 66<br>(12) | Ходьба с движением рук. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Специальные беговые упражнения с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег с ускорением до 60 м.                                                            | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Совершенствуют технику</li> </ul>                               |  |                        |

|            |                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                                                                            |   | легкоатлетических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                        |
| 67<br>(13) | Различные виды ходьбы с ориентировкой на тактильные ощущения. Бег с внезапными остановками и выполнением заданий по сигналу. <b>Бег 60 м на результат.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul>                                                      | <b>Бег 60 м на результат.</b> |                        |
| 68<br>(14) | Ходьба с различными движениями рук спомощью осязательных ориентиров и по памяти. Специальные беговые упражнения. Отработка движений рук при беге.          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul> |                               | Ограничить: весь класс |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа**

| №                                                               | Тема урока, основное содержание                                                                                                                                                                                                        | Кол-во часов | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Тематический контроль | Примечания<br>(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года) |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 четверть, 8 недель 16 уроков</b><br><b>Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                                                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                       |                                                                        |
| 1                                                               | Первичный инструктаж безопасного поведения на уроках по легкой атлетике и подвижным играм. Развитие координации движений при беге: работа рук, ног в сочетании с дыханием. Бег на месте и с продвижением, с высоким подниманием бедра. | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                       | Ограничить: весь класс                                                 |
| 2                                                               | Ходьба по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Бег на месте и с продвижением вперед. Передвижение приставными шагами. Техника выполнения низкого старта.                                              | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока..</li> <li>• Совершенствуют технику выполнения</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     |                       | Ограничить: весь класс                                                 |

|   |                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                        |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|
|   |                                                                                                                                                                   |   | <p>низкого старта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                        |
| 3 | Современное олимпийское движение. Комплекс ОРУ на укрепление осанки. Легкий бег на звуковой сигнал 30-40 м по узкой дорожке шириной 1,5-2 м.                      | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Совершенствуют спринтерский бег.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |  |                        |
| 4 | Бег до 500 м, в сочетании с ходьбой. Свободный бег: мальчики (до 200 м); девочки (до 100м). Бег 60 м на технику выполнения по звуковому сигналу с низкого старта. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока..</li> <li>• Выполняют бег с низкого старта</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических</li> </ul>                                                                                                                                                         |  | Ограничить: весь класс |

|   |                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                        |   |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|
|   |                                                                                                                                                                                                                               |   | упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                        |   |
| 5 | Ходьба приставными шагами и по прямой до 40- 50 м на звуковой сигнал. Бег в различном темпе, с поворотами и выполнением заданий по сигналу. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта. Игра на развитие координации | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют бег по дистанции 60 м на результат.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                                                                        |   |
| 6 | Бег с ускорением до 30 м с ориентировкой на звуковой сигнал. <b>Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого старта.</b> Игра на развитие координации со звуковым сигналом.                                                    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                  | <b>Бег по дистанции 60 м на время с ориентировкой на звуковой сигнал или с лидером</b> | . |

|   |                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                   |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--|
| 7 | Ходьба с различными положениями рук. Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.<br><b>Терминологический диктант.</b>        | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Пишут терминологический диктант;</li> <li>Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                     | <b>Терминологический диктант.</b> |  |
| 8 | Ходьба боком и по прямой до 40-50 м на звуковой сигнал. Бросание и ловля набивного мяча весом 1-2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы.                                     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>Выполняют метание.</li> <li>Демонстрируют технику выполнения метания .</li> <li>Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                   |  |
| 9 | Бег в сочетании с ходьбой в парах. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Метание малого мяча на дальность с места, с шага, с трех шагов с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>Выполняют метание.</li> <li>Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>Соблюдают правила безопасности при</li> </ul>                                                                              |                                   |  |

|    |                                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                  |                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|    |                                                                                                                                                                            |   | выполнении легкоатлетических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                  |                        |
| 10 | Ходьба с согласованным движением рук и ног. Метание малого мяча в вертикальную мишень, правой и левой рукой.                                                               | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют метание.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                   |                                                                                                  |                        |
| 11 | <b>Метание правой и левой рукой малого мяча на технику выполнения и дальность полета с места, с трех шагов на звуковой сигнал и по памяти. Игра на внимание.</b>           | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Организовывают самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности и организации места занятий.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> | <b>Метание правой и левой рукой малого мяча на технику выполнения и дальность полета с места</b> |                        |
| 12 | Имитация толчка при выполнении прыжка в высоту, в длину в легком беге на каждый пятый шаг. Прыжок в длину с места с ориентировкой на тактильные ощущения. Игра на развитие | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                  | Ограничить: весь класс |

|    |                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                            |             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|    | координации движений.                                                                                                                                                                               |   | <p>теоретические знания по теме урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют прыжки.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |                                                                                            |             |
| 13 | Прыжок в длину с места с ориентировкой на тактильные ощущения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ориентировкой на звуковой сигнал. Прыжки с места через гимнастическую скамейку.    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Совершенствуют прыжок.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                                                                            |             |
| 14 | Прыжок в длину с места на результат. <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ориентировкой на звуковой сигнал.</b> Прыжок в высоту способом перешагивания. Подвижные игры на внимание. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Демонстрируют технику выполнения прыжка.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с</li> </ul>                                                                                                                 | <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ориентировкой на звуковой сигнал.</b> | Ограничить: |

|                                                                                    |                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|
|                                                                                    |                                                                                                                                              |   | <p>исходной задачей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                        |
| 15                                                                                 | Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат. Прыжок в высоту способом перешагивания. Подвижные игры на координацию движений. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют прыжок в высоту.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |  | Ограничить: весь класс |
| 16                                                                                 | Прыжок в длину с места на технику выполнения и на результат. Прыжок в высоту способом перешагивания. Подвижные игры на координацию движений. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют прыжок в высоту.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |  | Ограничить: весь класс |
| <p align="center"><b>2 четверть, 8 недель, 16 уроков</b><br/><b>Гимнастика</b></p> |                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                        |

| №         | Тема урока, основное содержание                                                                                                                                                                               | Кол-во часов | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Тематический контроль | Примечания (в т.ч. корректировка программы в течение учебного года) |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 17<br>(1) | ТБ и правила поведения на занятиях. Строевые упражнения на месте, в движении; передвижение строевым шагом. Перестроения в одну и две колонны с ориентировкой на звуковой сигнал.                              | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Планируют собственную деятельность.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.</li> </ul>                                                                               |                       | .                                                                   |
| 18<br>(2) | Повороты на месте кругом. Перестроения в одну и две колонны. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Ходьба по гимнастической скамейке широкими шагами и с поворотом кругом с ориентировкой на тактильные ощущения | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |                       |                                                                     |

|           |                                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                       |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|
| 19<br>(3) | Передвижения по гимнастическому бревну высотой до 60 см ходьбой, приставными шагами сориентировкой на тактильные ощущения. Подвижная игра на внимание.                                                                              | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения.</li> <li>• Выполняют физическую страховку и само страховку.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |  | .                     |
| 20<br>(4) | ОРУ на развитие гибкости и правильной осанки. Строевые упражнения. Передвижения по гимнастическому бревну высотой до 60 см ходьбой, приставными шагами с ориентировкой на тактильные ощущения. Подвижная игра на развитие гибкости. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют физическую страховку и само страховку.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе</li> <li>• Спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                |  | Ограничить весь класс |

|           |                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                   |                        |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
| 21<br>(5) | Комплекс ОРУ на развитие силовых способностей. Передвижения по гимнастическому бревну высотой до 60 см ходьбой, приставными шагами с ориентировкой на тактильные ощущения                                         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                     |                                   |                        |
| 22<br>(6) | ОРУ на развитие гибкости. Стойка на коленях согнутой на руки на гимнастическом бревне. Полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка) с ориентировкой на тактильные ощущения. <b>Терминологический диктант.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> | <b>Терминологический диктант.</b> | Ограничить: весь класс |
| 23<br>(7) | ОРУ в парах. Захват палки ногами, сидя на гимнастической скамейке. Подвижная игра на развитие ловкости.                                                                                                           | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   | Ограничить: весь класс |

|           |                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |                        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                      |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                     |                        |
| 24<br>(8) | ОРУ на развитие координационных способностей. Стойка на коленях с опорой на руки на гимнастическом бревне. Захват палки ногами, сидя на гимнастической скамейке.                                     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                            |                                                                     | Ограничить: весь класс |
| 25<br>(9) | ОРУ на развитие силовых способностей. <b>Стойка на коленях с опорой на руки на гимнастическом бревне.</b> Качание на канате при захвате его ногами и руками. Подвижная игра на развитие координации. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют</li> <li>• Деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при</li> </ul> | <b>Стойка на коленях с опорой на руки на гимнастическом бревне.</b> | Ограничить: весь класс |

|            |                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                 |                        |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                                     |   | выполнении гимнастических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                 |                        |
| 26<br>(10) | ОРУ на развитие гибкости. Строевые упражнения на месте, в движении. Перемещение ног по канату вверх с перехватом рук. Лазание по канату произвольным способом. Подвижная игра на развитие ловкости. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>        |                                                 | Ограничить: весь класс |
| 27<br>(11) | ОРУ на развитие правильной осанки. <b>Лазание по канату произвольным способом.</b> Смешанные и простые висы. Подтягивания в висе, в висе лёжа. Игра на развитие гибкости                            | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических</li> </ul> | <b>Лазание по канату произвольным способом.</b> | Ограничить: весь класс |

|            |                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                        |                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                          |   | упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                        |                        |
| 28<br>(12) | ОРУ в парах. Строевые упражнения на месте, в движении. Смешанные и простые висы. Размахивание в висе. Игра на внимание.                                                                  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения на спортивных снарядах на необходимом техничном уровне.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>          |                        | Ограничить: весь класс |
| 29<br>(13) | Строевые упражнения. ОРУ. <b>Вис стоя сзади.</b> Подвижные игры с парашютом. ОРУ на развитие координационных способностей. Размахивание в висе. Игра на развитие сохранных анализаторов. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> | <b>Вис стоя сзади.</b> | Ограничить: весь класс |
| 30         | ОРУ на развитие координационных способностей. Размахивание в висе. Игра на развитие сохранных анализаторов.                                                                              | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                        |                        |

|            |                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|            |                                                                                                             |   | <p>стремятсяосуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения.</li> <li>• Соблюдают правилабезопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                |  |  |
| 31<br>(15) | ОРУ на развитие координационных способностей. Размахивание в висе. Игра на развитие сохранных анализаторов. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятсяосуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения.</li> </ul> <p>Соблюдают правилабезопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> |  |  |
| 32<br>(16) | ОРУ на развитие координационных способностей. Размахивание в висе. Игра на развитие сохранных анализаторов. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятсяосуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> </ul>                                                                                                                                |  |  |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                    |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполняют гимнастические упражнения.</li> </ul> <p>Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                       |                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>3 четверть, 11 недель, 22 урока</b><br><b>Лыжная подготовка, адаптированные спортивные и подвижные игры</b> |                                                                                                                                                                                    |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                       |                                                                        |
| №                                                                                                              | Тема урока, основное содержание                                                                                                                                                    | Кол-во часов | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Тематический контроль | Примечания<br>(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года) |
| 33<br>(1)                                                                                                      | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Основные правила соревнований. Совершенствование самостоятельного прикрепления и снятия лыж различными видами креплений | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда.</li> <li>Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> |                       |                                                                        |
| 34<br>(2)                                                                                                      | Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера. Попеременный двухшажный ход, ориентируясь на тактильные ощущения.                                         | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>Актуализируют имеющиеся</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                       |                                                                        |

|           |                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|           |                                                                                                                                                                  |   | <p>теоретические знания по теме урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта: передвижения на лыжах.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта</li> </ul>                                                 |  |  |
| 35<br>(3) | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера и тактильные ощущения.               | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> |  |  |
| 36<br>(4) | Техника выполнения одновременного двухшажного и бесшажного ходов. Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера и тактильные ощущения. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> |  |  |

|           |                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|
| 37<br>(5) | <b>Техника выполнения одновременного двухшажного хода.</b> Попеременный двухшажный ход.                                                                                           | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта</li> </ul>      | <b>Техника выполнения одновременного двухшажного хода.</b> |  |
| 38<br>(6) | Передвижение на лыжах произвольным способом с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения. Одновременный двухшажный и бесшажный ход. <b>Терминологический диктант.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Совершенствуют одновременный двухшажный и бесшажный ходы.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> | <b>Терминологический диктант.</b>                          |  |
| 39<br>(7) | Передвижение на лыжах в колонне по одному, ориентируясь на голос лидера и тактильные ощущения. Совершенствование бесшажного хода. Повороты «переступанием» на месте.              | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |  |

|           |                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                 |  |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|
|           |                                                                                                                                                                                     |   | <p>лыжного спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                 |  |
| 40<br>(8) | Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего), до 500 м – мальчики и до 300 м – девочки.                    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                 |                                                                 |  |
| 41<br>(9) | Прохождение дистанции, ориентируясь на голос лидера (впереди идущего), до 500 м – мальчики и до 300 м – девочки.<br><b>Техника поворотов «переступанием» на месте и в движении.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> | <b>Техника поворотов «переступанием» на месте и в движении.</b> |  |

|            |                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |  |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|
| 42<br>(10) | Правила техники безопасности на занятиях по адаптированным спортивным и подвижным играм. Броски и передача мяча в парах на звуковой сигнал. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 |                                                           |  |
| 43<br>(11) | Броски и передача мяча в парах на звуковой сигнал. Перемещение игрока по площадке с выполнением броска.                                     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности.</li> </ul>                                                                                                        |                                                           |  |
| 44<br>(12) | <b>Броски и передачи мяча в парах на звуковой сигнал.</b> Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Учебная игра.                | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности.</li> </ul> | <b>Броски и передачи мяча в парах на звуковой сигнал.</b> |  |

|            |                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 45<br>(13) | Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. Штрафной бросок. Учебная игра.                                           | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности.</li> </ul>                                                                                                 |  |  |
| 46<br>(14) | Техника выполнения подачи мяча. Перемещение игроков по площадке с выполнением броска.                                         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности.</li> </ul> |  |  |
| 47<br>(15) | Техника выполнения подачи мяча. Основные игровые элементы: стойка игрока, подача мяча, остановка мяча. Учебная игра в голбол. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             |  |  |

|            |                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
|            |                                                                                                                                                                                |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |  |
| 48<br>(16) | <b>Техника выполнения подачи мяча.</b><br>Выполнения основных игровых элементов: стойка игрока, подача мяча, остановка мяча. Судейство в игре «голбол». Учебная игра в голбол. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> </ul>                                    | <b>Техника выполнения подачи мяча.</b> |  |
| 49<br>(17) | Правила игры в торбол. Подвижные игры, эстафеты на развитие различных физических качеств.                                                                                      | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> </ul>                                                                                         |                                        |  |
| 50<br>(18) | Работа на тренажёрах. Правила игры в пионербол. Подача мяча, прием мяча, перемещение по площадке. Учебная игра. Судейство.                                                     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности.</li> </ul> |                                        |  |
| 51<br>(19) | Подача мяча, прием мяча, перемещение по площадке. Учебная игра в пионербол.                                                                                                    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                        |  |

|            |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|------------|--------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|            | Судейство.                                       |   | <p>достижения, планируют деятельность и стремятсяосуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретическиезнания по теме урока.</li> <li>• Объясняют причиныуспеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Сравнивают полученныерезультаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности</li> </ul>                                                                |  |  |
| 52<br>(20) | Судейство в игре «торбол». Учебная игра вторбол. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятсяосуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретическиезнания по теме урока.</li> <li>• Объясняют причиныуспеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Сравнивают полученныерезультаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности.</li> </ul> |  |  |
| 53<br>(21) | Судейство в игре «торбол». Учебная игра вторбол. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятсяосуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретическиезнания по теме урока.</li> <li>• Объясняют причиныуспеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Сравнивают полученныерезультаты с исходной задачей.</li> </ul> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>     |  |  |
| 54<br>(22) | Судейство в игре «торбол». Учебная игра вторбол. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                        |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |   | <p>стремятся осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> </ul> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>                                                                                                                                                                                                  |  |                        |
| <p><b>4 четверть 7 недель, 14 уроков</b><br/> <b>Легкая атлетика</b></p> |                                                                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                        |
| 55<br>(1)                                                                | Техника безопасного поведения на уроках легкой атлетики и подвижным играм. Бег в сочетании с ходьбой в парах с ориентировкой на звуковой сигнал. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Прыжок в длину с места.         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |  |                        |
| 56<br>(2)                                                                | Ходьба по одному и по два, с обозначением места построения звуковыми сигналами. Ходьба с согласованным движением рук и ног. Имитация прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры на развитие ловкости. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Организовывают самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности и организации места занятий.</li> </ul>                                                                                                                                           |  | Ограничить: весь класс |

|           |                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |                        |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |                        |
| 57<br>(3) | Современное олимпийское движение. Прыжки с места через гимнастическую скамейку. Прыжок в длину с места. Игра на развитие скоростно- силовых качеств..                            | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют прыжки.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                      |                                   | Ограничить: весь класс |
| 58<br>(4) | Ходьба приставными шагами и по прямой до 40-50 м на звуковой сигнал. Прыжок в длину с места на дальность полета. Развитие выносливости и ловкости в подвижных играх и эстафетах. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют прыжки.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                   | Ограничить: весь класс |
| 59<br>(5) | <b>Терминологический диктант.</b> Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ориентировкой на звуковой                                            | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Терминологический диктант.</b> | Ограничить: весь класс |

|           |                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                            |                        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------|
|           | сигнал.                                                                                                                                                                |   | <p>стремятсяосуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания потеме урока.</li> <li>• Демонстрируют техникувыполнения прыжка.</li> <li>• Сравнивают полученныерезультаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правилабезопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                    |                                            |                        |
| 60<br>(6) | Различные виды ходьбы с ориентировкой на звуковой сигнал. Комплекс ОРУ. <b>Прыжок в длину с места на результат.</b> Игра на развитие координации со звуковым сигналом. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятсяосуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания потеме урока.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Осуществляют контрольрезультата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правилабезопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> | <b>Прыжок в длину сместа на результат.</b> | Ограничить: весь класс |
| 61<br>(7) | Ходьба с различными положениями рук. Метание малого мяча на технику выполнения. Бросание и ловля набивного мяча.                                                       | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся.</li> <li>• Выполняют метания.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            |                                            |                        |

|            |                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|
|            |                                                                                                                                                                                                              |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдают технику безопасности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                     |  |
| 62<br>(8)  | Различные виды ходьбы. Метание гранаты с 3-х шагов. Бросание и ловля набивного мяча весом 1-2 кг двумя руками снизу, от груди, из-за головы. Толкание ядра с места.                                          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют метание мяча.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                 |                                     |  |
| 63<br>(9)  | Ходьба в разных направлениях с ориентировкой на звуковой сигнал. Метание гранаты с 3-х шагов. Метание малого мяча правой и левой рукой на дальность с места. Игра на внимание..                              | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Совершают метание мяча.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                     |  |
| 64<br>(10) | <b>Метание гранаты с 3-х шагов.</b><br>Перебрасывание и ловля большого мяча между двумя занимающимися группами одной и двумя руками по воздуху и с ударом о землю (пол). Игра на развитие функции равновесия | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в</li> </ul>                                                                                                       | <b>Метание гранаты с 3-х шагов.</b> |  |

|            |                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|            |                                                                                                                                                                                                           |   | <p>деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
| 65<br>(11) | Бег на месте и с продвижением вперед. Бег с ускорением до 30 м с ориентировкой на звуковой сигнал. Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого старта. Игра на развитие координации со звуковым сигналом. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют бег с низкого старта на результат.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |  |  |
| 66<br>(12) | Развитие координации движений при беге: работа рук, ног в сочетании с дыханием. Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Легкий бег на звуковой сигнал 30-40 м по узкой дорожке шириной 1,5-2 м.   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Оттачивают технику бега.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                     |  |  |
| 67<br>(13) | Бег до 500 м, в сочетании с ходьбой. Свободный бег: мальчики (до 200 м); девочки (до 100 м). Бег 60 м на технику выполнения по звуковому сигналу с низкого старта. Подвижные игры с                       | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |

|            |                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                               |                        |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
|            | элементами бега..                                                                                                                                                |   | <p>теоретические знания потеме урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контрольрезультата и процесса спортивной деятельности;</li> <li>• Соблюдают правилабезопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       |                               |                        |
| 68<br>(14) | Бег в различном темпе, с поворотами и выполнением заданий по сигналу. <b>Бег на скорость до 60 м с высокого и низкого старта.</b> Игра на развитие координации.. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятсяосуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контрольрезультата и процесса спортивной деятельности;</li> <li>• Соблюдают правилабезопасности при выполнении легкоатлетических упражнений</li> </ul> | <b>Бег 60 м на результат.</b> | Ограничить: весь класс |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа**

| №                                                                | Тема урока, основное содержание                                                                                                                                   | Кол-во часов | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Тематический контроль                     | Примечания<br>(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года) |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 четверть, 8 недель, 16 уроков</b><br><b>Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                   |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                           |                                                                        |
| 1                                                                | Повторный инструктаж ТБ на уроках по легкой атлетике. Повторение положения низкого старта. Специальные беговые упражнения с низкого старта на различных отрезках. | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>          |                                           | Ограничить: весь класс                                                 |
| 2                                                                | Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Закрепление техники выполнения низкого старта.                                                             | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> </ul> |                                           | Ограничить: весь класс                                                 |
| 3                                                                | Основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. <b>Техника выполнения низкого старта.</b>                                                               | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Выполняют контрольно-практические работы.</li> </ul>                                                                                                                                                                                          | <b>Техника выполнения низкого старта.</b> | Ограничить: весь класс                                                 |

|   |                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                |                        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|
|   |                                                                                                                          |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> </ul>                                                                                                                                                            |                                                |                        |
| 4 | Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта на 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                                | Ограничить: весь класс |
| 5 | Различные виды ходьбы. Бег в различном темпе, с поворотами. <b>Бег с низкого старта на результат 60 м.</b>               | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют контрольно-практические работы.</li> </ul>                                                                                             | <b>Бег с низкого старта на результат 60 м.</b> | Ограничить: весь класс |
| 6 | Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на технику выполнения и на дальность полета.         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                             |                                                |                        |

|    |                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                |                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|
|    |                                                                                                                    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                |                        |
| 7  | Специальные беговые упражнения. Метание мяча на технику выполнения с трех шагов. <b>Терминологический диктант.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul>                 | <b>Терминологический диктант (13-15 слов).</b> |                        |
| 8  | Бег в равномерном темпе. Метание гранаты на технику выполнения.                                                    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul> |                                                |                        |
| 9  | Бег в чередовании с ходьбой. Метание гранаты на технику выполнения и на дальность полета.                          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                               |                                                | Ограничить: весь класс |
| 10 | Различные виды ходьбы. Бег в равномерном темпе. <b>Метание гранаты на технику выполнения.</b>                      | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Метание гранаты на технику выполнения</b>   |                        |

|    |                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|
|    |                                                                                                                       |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют контрольно-практические работы.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             |  |                        |
| 11 | Различные виды ходьбы. Бег с ускорением до 30 м. Прыжок в длину с места.                                              | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul> |  | Ограничить: весь класс |
| 12 | Специальные прыжковые упражнения. Изучение техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».        | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul>   |  | Ограничить: весь класс |
| 13 | Различные виды ходьбы. Прыжки с места через гимнастическую скамейку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul>                                                                                                                                              |  | Ограничить: весь класс |

|    |                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                            |                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|    |                                                                                                                          |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                            |                        |
| 14 | Медленный бег с заданиями на звуковой сигнал. <b>Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> </ul> | <b>Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> | Ограничить: весь класс |
| 15 | Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Адаптированные спортивные игры на развитие физических качеств.         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul>                |                                                                            | Ограничить: весь класс |
| 16 | Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Адаптированные спортивные игры на развитие физических качеств.         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> </ul>                                                                                                                                                                           |                                                                            | Ограничить: весь класс |

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                  |              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> <p>Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                       |                                                                    |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>2 четверть, 8 недель, 16 уроков</b><br><b>Гимнастика</b> |                                                                                                                                                                                                                  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                                                                    |
| №                                                           | Тема урока, основное содержание                                                                                                                                                                                  | Кол-во часов | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Тематический контроль | Примечания (в т.ч. коррективная программы в течение учебного года) |
| 17<br>(1)                                                   | Правила ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Строевые упражнения на месте, в движении. Комплекс подводящих упражнений в гимнастической комбинации из ранее изученных элементов. Подвижные игры на координацию движений. | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>Выполняют строевые команды.</li> <li>Планируют собственную деятельность.</li> <li>Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |                       | Ограничить: весь класс                                             |
| 18<br>(2)                                                   | Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Подвижные игры на развитие равновесия.                        | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>Выполняют упражнение в равновесии.</li> <li>Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                 |                       |                                                                    |

|           |                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                           |                        |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|
|           |                                                                                                                                                                     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                           |                        |
| 19<br>(3) | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба, повороты и упражнения в равновесии на бревне. Подвижные игры на развитие внимания. Социально-психологические основы. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи</li> <li>• Выполняют упражнения в равновесии.</li> <li>• Выполняют физическую страховку и самостраховку.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                 |                                           | .                      |
| 20<br>(4) | Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на развитие координации движений. <b>Упражнения в равновесии на бревне.</b> Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Выполняют ходьбу, повороты и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.</li> <li>• Выполняют физическую страховку и самостраховку.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> | <b>Упражнения в равновесии на бревне.</b> | Ограничить: весь класс |

|           |                                                                                                                                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                |                        |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|
| 21<br>(5) | Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Вис стоя на согнутых руках - вис стоя - вис стоя на согнутых руках. Лазанье по гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие равновесия. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                   |                                                | Ограничить: весь класс |
| 22<br>(6) | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Вис ноги врозь. Лазанье по наклонной скамейке. Подвижные игры на развитие координационных способностей.                                                                              | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют строевые упражнения.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |                                                | Ограничить: весь класс |
| 23<br>(7) | Строевые упражнения. Упражнения на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Вис - вис ноги врозь – вис. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. <b>Терминологический диктант.</b>                                      | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       | <b>Терминологический диктант (13-15 слов).</b> | Ограничить: весь класс |

|            |                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                    |                        |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                               |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                    |                        |
| 24<br>(8)  | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Повторение ранее изученных смешанных и простых висов. <b>Вис – вис ноги врозь – вис.</b> Подвижные игры на развитие внимания.                          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> </ul>                                                                  | <b>Вис – вис ноги врозь – вис.</b> | Ограничить: весь класс |
| 25<br>(9)  | Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на спортивных снарядах. Прыжок через гимнастического козла, коня различными способами на технику выполнения. Подвижные игры на развитие мелкой моторики. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют опорные прыжки.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |                                    | Ограничить: весь класс |
| 26<br>(10) | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Совершенствование прыжка через гимнастического козла,                                                                                                  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    | Ограничить: весь класс |

|            |                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                        |                        |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|
|            | коня различными способами на технику выполнения. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве.                                                                          |   | <p>достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют опорный прыжок.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                             |                                                        |                        |
| 27<br>(11) | Строевые упражнения. ОРУ. <b>Прыжок через гимнастического козла согнув ноги.</b> Лазанье по канату ранее изученными способами. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> </ul> | <b>Прыжок через гимнастического козла согнув ноги.</b> | Ограничить: весь класс |
| 28<br>(12) | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Различные виды упоров. Подвижные игры на развитие равновесия. Социально-психологические основы.                                            | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |                        |

|            |                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |                        |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                                                   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                           |                        |
| 29<br>(13) | Строевые упражнения. Различные виды упоров на гимнастической скамейке. Акробатические упражнения. Подвижные игры на развитие координации движений.                                                                | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне</li> <li>• Выполняют физическую страховку и само страховку.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |                                                                           |                        |
| 30<br>(14) | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. <b>Упор стоя на колене, другую ногу назад на гимнастической скамейке.</b> Комбинации на спортивных снарядах. Акробатические упражнения. Подвижные игры на развитие памяти. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют упор.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Упор стоя на колене, другую ногу назад на гимнастической скамейке.</b> | Ограничить: весь класс |

|            |                                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                 |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Выполняют физическую страховку и самостраховку.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                              |  |                        |
| 31<br>(15) | Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на спортивных снарядах на развитие координации движений. Акробатические упражнения. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют физическую страховку и самостраховку.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |  | Ограничить: весь класс |
| 32<br>(16) | Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на спортивных снарядах на развитие координации движений. Акробатические упражнения. Подвижные игры на развитие ориентировки в пространстве | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют физическую страховку и самостраховку.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> </ul> <p>Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>     |  | Ограничить: весь класс |

**3 четверть, 11 недель, 22 урока**  
**Лыжная подготовка, адаптированные спортивные и подвижные игры**

| №         | Тема урока, основное содержание                                                                                                                                                                            | Кол-во часов | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Тематический контроль | Примечания<br>(в т.ч. коррективировка программы в течение учебного года) |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 33<br>(1) | Правила ТБ на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Бег с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. Ведение баскетбольного мяча. | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> |                       |                                                                          |
| 34<br>(2) | Правила спортивных соревнований по баскетболу, футболу. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и обводка препятствий. Держание игрока с мячом.                                               | 1            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.</li> </ul>                                                     |                       | Ограничить: весь класс                                                   |

|           |                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                   |                        |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|           |                                                                                                                                                 |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                        |
| 35<br>(3) | <b>Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и обводка препятствий. Штрафной бросок.</b>                                             | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> | <b>Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и обводка препятствий</b> |                        |
| 36<br>(4) | Удар по катящемуся футбольному мячу внешней частью подъёма и носком. Ведение футбольного мяча в различных направлениях и с различной скоростью. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |                                                                                   |                        |
| 37<br>(5) | Голбол. Правила игры и судейство. Штрафной бросок. Тайм-аут.                                                                                    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                   | Ограничить: весь класс |

|           |                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|           |                                                                                                  |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
| 38<br>(6) | Голбол. Совершенствование приема и подачи мяча в заданную часть площадки. Учебная игра в голбол. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, броски, применяют их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> |  |  |

|           |                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               |                        |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
| 39<br>(7) | Совершенствование техники подачи и приема мяча. <b>Учебная игра в голбол.</b>   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Совершенствуют стойку игрока, перемещения в стойке.</li> <li>• Выполняют технические элементы игровых видов спорта: прием и подачи.</li> <li>• Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul>                                                             | <b>Учебная игра в голбол.</b> | Ограничить: весь класс |
| 40<br>(8) | Футбол. Удар по катящемуся футбольному мячу внешней частью подъёма и носком.    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> |                               | Ограничить: весь класс |
| 41<br>(9) | Футбол. Удар по катящемуся футбольному мячу внутренней частью подъёма и носком. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</li> </ul>                                                                |                               |                        |

|            |                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                |                        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                                                        |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                |                        |
| 42<br>(10) | Футбол. Ведение футбольного мяча в различных направлениях и с различной скоростью. <b>Терминологический диктант.</b>                   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения.</li> </ul> | <b>Терминологический диктант (13-15 слов).</b> |                        |
| 43<br>(11) | Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Профилактика обморожений и травм. Специальные упражнения лыжника. Основы техники лыжных ходов. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>           |                                                | Ограничить: весь класс |

|            |                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                             |  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|
| 44<br>(12) | Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Терминология лыжных ходов. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Торможение «плугом». | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта: торможение.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> |                             |  |
| 45<br>(13) | Специальные упражнения лыжника. Совершенствование стоек лыжника. <b>Торможение «плугом».</b> Совершенствование попеременного двухшажного хода. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Совершенствуют попеременный двухшажный ход.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                            | <b>Торможение «плугом».</b> |  |
| 46<br>(14) | Специальные упражнения лыжника. Совершенствование одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.                               | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта: различные ходы.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      |                             |  |

|            |                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                         |                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                                                       |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                         |                        |
| 47<br>(15) | Специальные упражнения лыжника. Повороты на месте переступанием с опорой и без опоры на палки. Техника выполнения конькового хода.    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> |                                                                         | Ограничить: весь класс |
| 48<br>(16) | Специальные упражнения лыжника. Ходьба по учебной лыжне с переходами. Прохождение дистанции на скорость ранее изученными ходами.      | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                         |                                                                         |                        |
| 49<br>(17) | Специальные упражнения лыжника. Техника выполнения конькового хода. <b>Прохождение дистанции на скорость ранее изученными ходами.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта: имитация подъемов.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                           | <b>Прохождение дистанции 200 м на скорость ранее изученными ходами.</b> | Ограничить: весь класс |

|            |                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|            |                                                                                                 |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| 50<br>(18) | Специальные упражнения лыжника. Ходьба по учебной лыже коньковым ходом.                         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                 |  |  |
| 51 (19)    | Специальные упражнения лыжника. Формирование навыка быстрого передвижения на лыжах в эстафетах. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта: передвижение на лыжах.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> |  |  |
| 52<br>(20) | Специальные упражнения лыжника. Эстафеты для совершенствования способов передвижения на лыжах.  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |

|                                                                  |                                                                                                |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |                                                                                |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                  |                                                                                                |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                   |                              |                                                                                |
| 53<br>(21)                                                       | Специальные упражнения лыжника. Эстафеты для совершенствования способов передвижения на лыжах. | 1                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> </ul> <p>Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</p> |                              |                                                                                |
| 54<br>(22)                                                       | Специальные упражнения лыжника. Эстафеты для совершенствования способов передвижения на лыжах. | 1                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> </ul> <p>Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</p> |                              |                                                                                |
| <b>4 четверть, 7 недель, 14 уроков</b><br><b>Легкая атлетика</b> |                                                                                                |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                              |                                                                                |
| <b>№</b>                                                         | <b>Тема урока, основное содержание</b>                                                         | <b>Кол-во часов</b> | <b>Основные виды деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Тематический контроль</b> | <b>Примечания<br/>(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)</b> |

|           |                                                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                           |                        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------|
| 55<br>(1) | Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.                                                            | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>              |                                                           | Ограничить: весь класс |
| 56<br>(2) | Основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».                           | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> </ul>     |                                                           | Ограничить: весь класс |
| 57<br>(3) | Специальные беговые упражнения на различных отрезках. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности при прыжках.</li> </ul> |                                                           | Ограничить: весь класс |
| 58<br>(4) | Равномерный бег с невысокой скоростью. <b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</b>                                                          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> </ul>                                                                                                                                                    | <b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»</b> | Ограничить: весь класс |

|           |                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                |                        |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|
|           |                                                                                                                                 |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> </ul>                                                                                                                                |                                                |                        |
| 59<br>(5) | Специальные прыжковые упражнения. Метание мяча в горизонтальные цели. Развитие скоростно-силовых способностей.                  | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности при метании мяча.</li> </ul>                                                                                                      |                                                | Ограничить: весь класс |
| 60<br>(6) | Бег различного темпа до 3 минут. Метание мяча на дальность с места и с разбега в три-шесть шагов.                               | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul> |                                                |                        |
| 61<br>(7) | Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность с места и с разбега в три-шесть шагов. <b>Терминологический диктант.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> <li>• Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> </ul>                                                                                                                                    | <b>Терминологический диктант (13-15 слов).</b> |                        |

|            |                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                  |                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                                                       |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                          |                                                  |                        |
| 62<br>(8)  | Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность с места и с разбега в три-шесть шагов.                                         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul> |                                                  | Ограничить: весь класс |
| 63<br>(9)  | Ходьба с изменением темпа и длины шага, с переходом на бег. Метание гранаты с места. <b>Метание мяча с разбега в три-шесть шагов.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>Аргументируют свое мнение.</li> <li>Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>Выполняют контрольно-практическую работу.</li> </ul>                                                                                                                                          | <b>Метание мяча с разбега в три-шесть шагов.</b> |                        |
| 64<br>(10) | Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость по дистанции 60 м с низкого и высокого стартов.              | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>Аргументируют свое мнение.</li> <li>Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                     |                                                  | Ограничить весь класс. |
| 65<br>(11) | Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. <b>Бег на скорость 60 м с высокого старта.</b>                                 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Бег на скорость с</b>                         | Ограничить: весь класс |

|            |                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                              |                        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> </ul>                          | <b>высокого старта 60 м.</b> |                        |
| 66<br>(12) | Специальные беговые упражнения на месте и на различных. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul> |                              | Ограничить: весь класс |
| 67<br>(13) | Специальные беговые упражнения на месте и на различных. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul> |                              | Ограничить: весь класс |

|            |                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                        |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|
| 68<br>(14) | Специальные беговые упражнения на месте и на различных. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul> |  | Ограничить: весь класс |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------|

9 класс

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Количество часов: всего 68 часов; в неделю 2 часа**

| №                                                          | Тема урока, основное содержание                                                                                                                                              | Кол-<br>во<br>часов | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Тематический<br>контроль | Примечания<br><br>(в т.ч.<br>корректировк<br>апрограммы в<br>течение<br>учебного года) |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 четверть, 8 недель 16 уроков.<br/>Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                          |                                                                                        |
| 1                                                          | Инструктаж ТБ на уроках по легкой атлетике. Различные виды ходьбы и бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта. Роль и значение занятий физической культурой. | 1                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li><li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li><li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li></ul>          |                          |                                                                                        |
| 2                                                          | Различные виды ходьбы и бега, Специальные беговые упражнения на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники выполнения низкого старта и спринтерского бега         | 1                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li><li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li><li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li></ul> |                          |                                                                                        |

|   |                                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |                        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------|
| 3 | Профессионально-прикладная физическая подготовка. Различные виды ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники выполнения низкого старта и спринтерского бега.                    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Выполняют специальные беговые упражнения.</li> <li>• Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> </ul>                                          |                                              | Ограничить: весь класс |
| 4 | Различные виды ходьбы и бега. Совершенствование техники выполнения спринтерского бега. Техника эстафетного бега. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                              | Ограничить: весь класс |
| 5 | Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. <b>Техника выполнения спринтерского бега.</b> Техника эстафетного бега.                                                                               | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             | <b>Техника выполнения спринтерского бега</b> |                        |

|   |                                                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                |                        |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|
|   |                                                                                                                                                                     |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практические работы.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                |                        |
| 6 | Различные виды ходьбы и бега. Метание мяча и гранаты с места, с шага с ориентировкой на звуковой сигнал. История возникновения и развития физической культуры.      | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>• Выполняют метание мяча и гранаты.</li> </ul> |                                                |                        |
| 7 | Различные виды ходьбы и бега. Метание мяча и гранаты с шага, с трех шагов с ориентировкой на звуковой сигнал. История возникновения и развития физической культуры. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Выполняют метание мяча и гранаты.</li> </ul>                                                           |                                                | Ограничить: весь класс |
| 8 | Различные виды ходьбы и бега. Совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность с ориентировкой на звуковой сигнал. <b>Терминологический диктант.</b>    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> </ul>                                                                                                                         | <b>Терминологический диктант (17-20 слов).</b> |                        |

|    |                                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                        |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                          |                                                   |                        |
| 9  | Различные виды ходьбы и бега. Метание мяча в цель с ориентировкой на звуковой сигнал. Метание мяча и гранаты с трех шагов с ориентировкой на звуковой сигнал. Совершенствование техники толкания ядра. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>Аргументируют свое мнение.</li> <li>Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |                                                   | Ограничить: весь класс |
| 10 | Различные виды ходьбы и бега <b>Метание гранаты на дальность с трех шагов с ориентировкой на звуковой сигнал.</b> Совершенствование техники толкания ядра.                                             | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>Аргументируют свое мнение.</li> <li>Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>Выполняют контрольно-практическую работу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                | <b>Метание гранаты на дальность с трех шагов.</b> |                        |
| 11 | Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью                                                                                      | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                                   | Ограничить: весь класс |

|    |                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                          |                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------|
| 12 | Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ориентировкой на звуковой сигнал. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>      |                                          | Ограничить: весь класс |
| 13 | Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Физическая культура и олимпийское движение России.                                            | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                          | Ограничить: весь класс |
| 14 | Специальные прыжковые упражнения. <b>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</b> с ориентировкой на звуковой сигнал. Специальные дыхательные упражнения.                 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       | <b>Прыжок в длину с разбега способом</b> | Ограничить: весь класс |

|                                               |                                                                                                                                                     |              | спортивной задачи.<br>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.<br>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                  |                       |                                                                        |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 15                                            | Различные виды ходьбы и бега. Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с ориентировкой назвуковой сигнал. | 1            | • Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.<br>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.<br>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.<br>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.<br>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений. |                       | Ограничить: весь класс                                                 |
| 16                                            | Различные виды ходьбы и бега. Упражнения на развитие физических качеств.                                                                            | 1            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |                                                                        |
| 2 четверть, 8 недель, 16 уроков<br>Гимнастика |                                                                                                                                                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                       |                                                                        |
| №                                             | Тема урока, основное содержание                                                                                                                     | Кол-во часов | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Тематический контроль | Примечания<br>(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года) |

|           |                                                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                          |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------|
| 17<br>(1) | Правила ТБ на уроках гимнастики. ОРУ. Строевые упражнения на месте, в движении. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Физическая культура и олимпийское движение России. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют строевые команды.</li> <li>• Планируют собственную деятельность.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |  | Ограничить: весь класс . |
| 18<br>(2) | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Развитие координационных, силовых способностей. Акробатические упражнения и комбинации.                                                                    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют акробатические упражнения.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                               |  |                          |
| 19<br>(3) | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Развитие гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения и комбинации.                                                                        | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |  | .                        |

|           |                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |                        |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------|
|           |                                                                                                                            |   | спортивной задачи <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют акробатические упражнения.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                   |                        |
| 20<br>(4) | Строевые упражнения. ОРУ.<br><b>Акробатические упражнения и комбинации.</b> Висы: смешанные и простые.                     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Выполняют акробатические упражнения.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> | <b>Акробатическая комбинация.</b> | Ограничить: весь класс |
| 21<br>(5) | Строевые упражнения. ОРУ в парах.<br>Висы: смешанные и простые.<br>Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                               |                                   | Ограничить: весь класс |

|           |                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                  |                        |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------|
| 22<br>(6) | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Выполнение элементов спортивной гимнастики на снарядах. Лазание по канату различными способами.        | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют строевые упражнения.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |                                  | Ограничить: весь класс |
| 23<br>(7) | Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по канату различными способами.<br><b>Терминологический диктант.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности;</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> </ul>                                                                       | <b>Терминологический диктант</b> | Ограничить: весь класс |
| 24<br>(8) | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Лазание по канату различными способами. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.              | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |                        |

|            |                                                                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                          |                           |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|            |                                                                                                                                                          |   | <p>теоретические знания по теме урока.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                          |                           |
| 25<br>(9)  | Строевые упражнения. ОРУ. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов на бревне.           | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |                                                                          | Ограничить:<br>весь класс |
| 26<br>(10) | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. <b>Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов на бревне.</b> Лазание по канату различными способами. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в</li> </ul>                                                                                                               | <b>Гимнастическая комбинация из ранее изученных элементов на бревне.</b> | Ограничить:<br>весь класс |

|            |                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                        |                        |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                                                                        |   | <p>деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                        |                        |
| 27<br>(11) | Строевые упражнения. ОРУ в парах. Опорный прыжок через гимнастического коня и козла. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.                     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                           |                                                        | Ограничить: весь класс |
| 28<br>(12) | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. <b>Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.</b> Специальные упражнения для подвижности суставов. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> </ul> | <b>Прыжок через гимнастического козла согнув ноги.</b> |                        |

|            |                                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                           |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------|
| 29<br>(13) | Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического коня и козла. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют гимнастические упражнения на необходимом техничном уровне</li> <li>• Выполняют физическую страховку и само страховку.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul> |  | Ограничить:<br>весь класс |
| 30<br>(14) | Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок через гимнастического коня и козла. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют опорный прыжок.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Выполняют физическую страховку и само страховку.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</li> </ul>                                                      |  | Ограничить:<br>весь класс |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                              |                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 31<br>(15)                                                                                                     | Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по бревну и скамейке с различными положениями рук.                                                                                           | 1                   | .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                              |                                                                                |
| 32<br>(16)                                                                                                     | Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по бревну и скамейке с различными положениями рук.                                                                                           | 1                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                              |                                                                                |
| <b>3 четверть, 11 недель, 22 урока</b><br><b>Адаптированные спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка</b> |                                                                                                                                                                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                              |                                                                                |
| <b>№</b>                                                                                                       | <b>Тема урока, основное содержание</b>                                                                                                                                        | <b>Кол-во часов</b> | <b>Основные виды деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Тематический контроль</b> | <b>Примечания<br/>(в т.ч. корректировка программы в течение учебного года)</b> |
| 33<br>(1)                                                                                                      | Правила ТБ на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Голбол. Правила игры и судейства. Подача и прием мяча. | 1                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> |                              |                                                                                |
| 34<br>(2)                                                                                                      | Голбол. Подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке.                                                                                                                 | 1                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                              | Ограничить: весь класс                                                         |

|           |                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                  |  |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|
|           |                                                                                                                         |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul>                                                                                                                                                                        |                                  |  |
| 35<br>(3) | Голбол. Учебная игра с соблюдением всех правил. <b>Подача и прием мяча.</b> Правила игры и судейство.                   | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> | <b>Подача и прием мяча.</b>      |  |
| 36<br>(4) | Голбол. Тайм-аут. Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. <b>Терминологический диктант.</b> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Терминологический диктант</b> |  |

|           |                                                                                                                                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               |                        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                      |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>и стремятся осуществить план.</li> <li>Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        |                                               |                        |
| 37<br>(5) | Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Передача и ловля озвученного мяча после отскока от пола.; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди с ориентировкой на звуковой сигнал. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</li> <li>Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> |                                               |                        |
| 38<br>(6) | Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. <b>Бросок в корзину двумя руками от груди</b> с ориентировкой на звуковой сигнал. Игровая деятельность по правилам.                          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>Выполняют технические элементы игровых видов спорта: ловлю, передачи, броски, применяют их в</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | <b>Бросок в корзину двумя руками от груди</b> | Ограничить: весь класс |

|           |                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                  |   | <p>игровой и соревновательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Согласовывают способы достижения общего результата в игровой деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> </ul> |  |                           |
| 39<br>(7) | Адаптированные спортивные игры с элементами голбола. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.                                                                                          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствуют стойку игрока, перемещения в стойке.</li> <li>• Выполняют технические элементы игровых видов спорта: прием и подачи.</li> <li>• Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul>                                                                                                                                                                             |  | Ограничить:<br>весь класс |
| 40<br>(8) | Адаптированные спортивные игры с элементами голбола. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности,</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |  |                           |

|            |                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |                        |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                                   |   | <p>оценивают свой вклад в общее дело.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |                        |
| 41<br>(9)  | Адаптированные спортивные игры с элементами футбола. Техника передачи озвученного футбольного мяча.                                                                                               | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.</li> </ul> |                                                       |                        |
| 42<br>(10) | Адаптированные спортивные игры с элементами футбола. <b>Техника передачи озвученного футбольного мяча.</b> Игровая деятельность по правилам с использованием ранее изученных технических приемов. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют</li> </ul>   | <b>Техника передачи озвученного футбольного мяча.</b> | Ограничить: весь класс |

|            |                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                  |  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--|
|            |                                                                                                                                                                                                |   | <p>готовность быть лидером и выполнять поручения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                  |  |
| 43<br>(11) | <p>Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Специальные упражнения лыжника. <b>Терминологический диктант.</b></p> | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих решений и действий.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> | <b>Терминологический диктант</b> |  |
| 44<br>(12) | <p>Специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах в колонне по одному на голос лидера. Роль зрения при движениях и передвижениях человека.</p>                                          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> </ul>                                                                                                                                                                            |                                  |  |

|            |                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                     |                            |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                         |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                     |                            |
| 45<br>(13) | Специальные упражнения лыжника. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного ходов на голос лидера.                                                            | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                            |                                     | Ограничить:<br>весь класс  |
| 46<br>(14) | Специальные упражнения лыжника. Совершенствование попеременного двухшажного, одношажного и бесшажного ходов на голос лидера. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта: различные ходы.</li> <li>• Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> |                                     |                            |
| 47<br>(15) | Специальные упражнения лыжника. <b>Совершенствование передвижения на лыжах коньковым ходом</b> на голос лидера.                                                                         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют последствия своих</li> </ul>                                                                                                                                                     | <b>Передвижение коньковым ходом</b> | Ограничить:<br>весь класс. |

|            |                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                           |                           |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------|
|            |                                                                                                                                                                       |   | <p>решений и действий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                         |                                                           |                           |
| 48<br>(16) | Специальные упражнения лыжника. Совершенствование передвижения на лыжах коньковыми ходами. Техника выполнения одновременного конькового хода на голос лидера.         | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> |                                                           | Ограничить:<br>весь класс |
| 49<br>(17) | Специальные упражнения лыжника. Техника выполнения одновременного конькового хода на голос лидера. Повороты «переступанием» на месте и в движении.                    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта: имитация подъемов.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                             |                                                           | Ограничить:<br>весь класс |
| 50<br>(18) | Специальные упражнения лыжника. <b>Техника выполнения одновременного конькового хода</b> на голос лидера. Прохождение дистанции до 500 м раннее освоенными способами. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Выполняют технические элементы</li> </ul>                                                | <b>Техника выполнения одновременного конькового хода.</b> |                           |

|            |                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|            |                                                                                                                                                                |   | <p>лыжного спорта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
| 51<br>(19) | Специальные упражнения лыжника. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500 м раннее освоенными способами.                    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Выполняют технические элементы лыжного спорта: передвижение на лыжах.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul> |  |  |
| 52<br>(20) | Специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и соревновательной скорости с ориентировкой на голос лидера. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.</li> </ul>                                                                                                           |  |  |
| 53<br>(21) | Специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью.                                                                                 | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |

|                                                             |                                                                                                                                               |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                   |                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 54<br>(22)                                                  | Специальные упражнения лыжника.<br>Передвижение на лыжах попеременным шагом.                                                                  | 1                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                   |                                                                                                |
| <b>4 четверть, 7 недель, 14 уроков.<br/>Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                               |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                   |                                                                                                |
| <b>№</b>                                                    | <b>Тема урока, основное содержание</b>                                                                                                        | <b>Кол-<br/>во<br/>часо<br/>в</b> | <b>Основные виды деятельности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Тематически<br/>й контроль</b> | <b>Примечания<br/>(в т.ч.<br/>корректировка<br/>программы в<br/>течение<br/>учебного года)</b> |
| 55<br>(1)                                                   | Правила ТБ на уроках легкой атлетики.<br>Прыжок в длину с места.                                                                              | 1                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                   | Ограничить:<br>весь класс                                                                      |
| 56<br>(2)                                                   | Основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Специальные прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». | 1                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> </ul>                                                        |                                   |                                                                                                |

|           |                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                            |                        |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|
| 57<br>(3) | Различные виды ходьбы и бега. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в глубину. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».                            | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила техники безопасности при прыжках.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                                            |                        |
| 58<br>(4) | Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».                                                                        | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                  |                                                            | Ограничить: весь класс |
| 59<br>(5) | Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Специальные прыжковые упражнения. <b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</b> Прыжки в глубину. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>• Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>• Аргументируют свое мнение.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Совершенствуют технику</li> </ul>                                                                                            | <b>Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</b> | Ограничить: весь класс |

|           |                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |                        |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------|
|           |                                                                                                                                                                       |   | легкоатлетических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |                        |
| 60<br>(6) | Бег различного темпа до 3 минут. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Метание гранаты с разбега с ориентировкой на звуковой сигнал. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul> |                                  | Ограничить: весь класс |
| 61<br>(7) | Различные виды ходьбы и бега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели с ориентировкой на звуковой сигнал. <b>Терминологический диктант.</b>                 | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пишут терминологический диктант.</li> <li>• Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.</li> <li>• Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>               | <b>Терминологический диктант</b> |                        |
| 62<br>(8) | Ходьба с изменением темпа и длины шага, с переходом на бег. Техника метания гранаты с колена с ориентировкой на звуковой сигнал. Толкание ядра с места.               | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                               |                                  |                        |

|            |                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                  |                         |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
|            |                                                                                                                                               |   | <p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                           |                                  |                         |
| 63<br>(9)  | Различные виды ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с колена с ориентировкой на звуковой сигнал.                    | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>Аргументируют свое мнение.</li> <li>Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> <li>Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                            |                                  |                         |
| 64<br>(10) | Различные виды ходьбы и бега. Бег с низкого старта по сигналу. Метание мяча и гранаты на дальность. <b>Метание гранаты с колена.</b>          | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Выполняют контрольно-практическую работу.</li> <li>Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.</li> <li>Аргументируют свое мнение.</li> <li>Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul> | <b>Метание гранаты с колена.</b> | Ограничить: весь класс. |
| 65<br>(11) | Бег на месте в максимальном темпе. Специальные беговые упражнения. Совершенствование спринтерского бега. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                  | Ограничить: весь класс  |

|            |                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |                           |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|
|            |                                                                                                                                                                       |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                  |                                  |                           |
| 66<br>(12) | Различные виды ходьбы.<br>Специальные беговые упражнения.<br>Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.                                                     | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.</li> <li>• Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.</li> <li>• Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.</li> <li>• Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.</li> </ul>                                                       |                                  | Ограничить:<br>весь класс |
| 67<br>(13) | Специальные беговые упражнения на месте и на различных отрезках до 30 м. <b>Техника эстафетного бега</b> с ориентировкой на звуковой сигнал. Приемы измерения пульса. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> <li>• Выполняют контрольно практическую работу</li> </ul> | <b>Техника эстафетного бега.</b> | Ограничить:<br>весь класс |

|            |                                                                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |                           |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------|
|            |                                                                                                                                    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствуют технику легкоатлетических упражнений.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                           |
| 68<br>(14) | Различные виды ходьбы. Совершенствование бега с низкого и высокого старта. Эстафеты и подвижны игры со скоростной направленностью. | 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.</li> <li>• Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.</li> <li>• Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</li> <li>• Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.</li> </ul> |  | Ограничить:<br>весь класс |

