

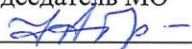
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 1 имени К. К. Грота
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

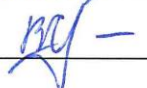
ПРИНЯТО

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 ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ
ВАРИАНТ 1
на 2024-2025 учебный год**

Автор(ы):
Мрыхина И.В.
Шашкова В.А.

Санкт-Петербург
2024

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура" обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Освоение обучающимися программы по адаптивной физической культуре предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

Личностные результаты

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

В процессе учебной деятельности важно формирование базовых учебных действий, которые конкретизируют требования Стандарта к личностным и предметным результатам.

Базовые учебные действия обеспечивают становление учебной деятельности обучающегося с умственной отсталостью в основных ее составляющих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной.

Согласно требованиям Стандарта уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется на момент завершения обучения образовательной организации.

Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся V - IX классов.

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

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

Предметные результаты

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
- выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область "Физическая культура" и является обязательным для изучения.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» соответствует Федеральной адаптированной основной образовательной программе образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебным планом ФАООП УО (1 вариант) на изучение адаптивной физической культуре отводится 442 часа: в 5 - 7 классах – по 3 часа в неделю; в 8- 9 классах – по 2 часа в неделю.

В пределах одного класса последовательность изучения тем, представленных в содержании каждого класса, может варьироваться.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026, и на основе Примерной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В связи с физическими особенностями занимающихся и их состоянием здоровья, мы были вынуждены исключить из содержания такие виды спорта как: конькобежный спорт, настольный теннис и хоккей на полу; и подобрать подходящие виды спорта для данного контингента: пионербол и голбол.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 5 КЛАССЕ

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал".

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; малыми мячами, со скакалками; упражнения на равновесие; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; бег на короткие, средние и длинные дистанции;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание");

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный).

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками).

Спортивные игры.

Пионербол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в пионербол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в пионербол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.

Учебные игры на основе пионербола. Игры (эстафеты) с мячами.

Голбол. Общие сведения об игре в голбол. Правила игры, расстановка и перемещение игроков по площадке.

Стойка игрока. Передвижение в стойке.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 6 КЛАССЕ

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал".

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; малыми мячами, большим мячом; упражнения на равновесие; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; бег на короткие, средние и длинные дистанции;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание");

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный).

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; метанием и ловлей мяча, бросанием, ловлей).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку.

Эстафеты с ведением мяча.

Пионербол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в пионербол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в пионербол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места, прыжки у сетки. Многоскоки.

Учебные игры на основе пионербола. Игры (эстафеты) с мячами.

Голбол. Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Передвижение на звук мяча.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 7 КЛАССЕ

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал".

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук

и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; скакалками; гантелями; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание");

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

Повороты.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Практический материал.

Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Пионербол. Теоретические сведения. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в пионербол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Верхняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.

Учебные игры на основе пионербола. Игры (эстафеты) с мячами.

Голбол. Броски мяча из различных исходных положений. Подача мяча в голболе.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 8 КЛАССЕ

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал".

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны.

Подвижные игры. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Специальные олимпийские игры.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Пионербол. Теоретические сведения. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в пионербол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе пионербола. Игры (эстафеты) с мячами.

Голбол. Подача и передача мяча в голболе. Учебная игра в голбол.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 9 КЛАССЕ

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал".

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: большими обручами; малыми мячами, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал:

- а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;
 - б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;
 - в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";
 - г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.
- Лыжная подготовка.
- Теоретические сведения. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.
- Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.
- Практический материал.
- Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).
- Совершенствование разных видов подъемов и спусков.
- Подвижные игры.
- Практический материал.
- Коррекционные игры.
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).
- Спортивные игры.
- Баскетбол. Теоретические сведения.
- Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.
- Практический материал.
- Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.
- Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.
- Пионербол. Теоретические сведения. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в пионербол.
- Практический материал.
- Прием и передача мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.
- Учебные игры на основе пионербола. Игры (эстафеты) с мячами.
- Голбол. Специальные упражнения с мячом. Броски и ловля мяча из различных исходных положений. Учебная игра в голбол.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

Общее количество — 102 часа.

Количество часов для организации повторения — 6 часов, из них в начале учебного года — 3 часа; в конце учебного года — 3 часа.

Количество часов для организации и проведения итогового контроля (контрольно-практические работы) — 13 часов.

Всего 102 ч., из них 6 ч. — резервное время

1 четверть 8 недель, 24 урока

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая подготовка						
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба в разном темпе, с изменением направления.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью	
2	Ходьба с ускорением и замедлением. Медленный бег с равномерной скоростью.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в	

			деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя	
3	Игровой урок. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин	
4	Ходьба с выполнением движений рук на координацию с помощью осязательных ориентиров и по памяти. Бег с варьированием скорости.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном	

			Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя	темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя	
5	Ходьба с преодолением препятствий. Скоростной бег.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений	
6	Игровой урок. Подвижные игры со звуковым мячом и на ориентировку в	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее	Рассматривают наглядно-демонстрационные	Рассматривают наглядно-демонстрационные	

	пространстве. Солнечные и воздушные ванны.		достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя	материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений	
7	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Бег на короткие дистанции (30м) на результат.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения низкого старта. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	легкая атлетика

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
8	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Метание мяча в вертикальную цель.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики) Выполняют подсчет ЧСС	
9	Игровой урок. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см,	

			деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	
10	Медленный бег с равномерной скоростью. Метание мяча в вертикальную цель.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания мяча. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	
11	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с места.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы	

			Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания мяча. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	через плечо с 4-6 шагов разбега	через плечо с 4-6 шагов разбега	
12	Игровой урок. Названия и правила подвижных игр. Личная гигиена.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	
13	Ходьба в разном темпе, с изменением направления. Метание малого мяча в цель.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.	

			Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания мяча. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Толкают набивной мяч весом до 3 кг	
14	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Метание мяча в вертикальную цель.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	легкая атлетика
15	Игровой урок. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Формируют учебную задачу, выбирают	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6	

			возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
16	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Техника безопасности при прыжках в длину.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)	Ограничить: весь класс

17	Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)	Ограничить: весь класс
18	Игровой урок. Подвижные игры на развитие мелкой моторики.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	

19	Прыжок в длину с места. Отработка отталкивания.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	Ограничить: весь класс
20	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Прыжок в длину с места.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	легкая атлетика Ограничить: весь класс

			достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
21	Игровой урок. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений.	Выполняют специально-беговые упражнения.	
22	Ходьба с изменением направления. Прыжки с поворотом направо и налево.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на	Ограничить: весь класс

			достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	дальность с места (коридор 10 м)	дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
23	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Прыжки с продвижением вперёд. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	Ограничить: весь класс
24	ОРУ на месте. Упражнения на укрепление мышц спины и профилактики плоскостопия. Подвижные игры.	1	Выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность,	Контроль ЧСС на протяжении всего урока. Выполняют упражнения на развитие динамической силы.	Выполнение комплекса ОРУ на месте. Медленный бег.	

			трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
--	--	--	---	--	--	--

**2 четверть
8 недель, 24 урока**

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Гимнастика						
25 (1)	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Название гимнастических снарядов и элементов. Выполнение строевых команд.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
26 (2)	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Перекат в группировке из упора присев.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.	

			деятельность и стремятся осуществить план. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	
27 (3)	Строевые упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	

28 (4)	Построение в движении в шеренгу, в колонну по одному и в круг. ОРУ с малыми мячами. Перекат в группировке из упора присев.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением	
29 (5)	Строевые упражнения. Упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
30 (6)	Строевые упражнения. ОРУ со скакалками. Перекат в группировке.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают	Выполняют строевые действия под щадящий	Выполняют строевые действия. Выполняют	

			возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
31 (7)	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Перекат в группировке из упора присев.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют гимнастические упражнения на высоком техническом уровне. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку.	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	гимнастика

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
32 (8)	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на равновесие.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
33 (9)	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастическому бревну с ориентировкой на тактильные ощущения.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности	

34 (10)	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. Ходьба по гимнастическому бревну с различным положением рук.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности	
35 (11)	Строевые упражнения. ОРУ со скакалками. Ходьба по гимнастическому бревну с поворотами налево и направо.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой	
36 (12)	Построения и перестроения. Ходьба по гимнастическому бревну с поворотом на носках.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1-2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2-3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и	

			Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		козла, маты на расстояние до 15 м	
37 (13)	Значение утренней гимнастики. Упражнения для укрепления голеностопных суставов. Ходьба по гимнастическому бревну с поворотом с поворотами.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
38 (14)	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба по гимнастическому бревну.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют гимнастические упражнения на высоком техническом уровне. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	гимнастика

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений			
39 (15)	ОРУ со скакалками. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке произвольными способами.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	
40 (16)	Упражнения для развития мышц кистей, рук и пальцев, укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижные игры на развитие внимания.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания.	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	

			Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений			
41 (17)	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением	
42 (18)	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и рук.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений			
43 (19)	Упражнения для развития точности движений. Лазание по гимнастической стенке с одновременной перестановкой ног и рук.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
44 (20)	Упражнения на дыхание. Лазание по гимнастической стенке с одновременной и попеременной перестановкой ног и рук.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют гимнастические упражнения на высоком техническом уровне. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания.	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	гимнастика

			Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений			
45 (21)	ОРУ с малыми мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
46 (22)	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вправо и влево.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений			
47 (23)	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения для мышц шеи, для укрепления мышц туловища, рук и ног.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности	
48 (24)	Упражнения направленные на развитие эластичности мышц туловища и подвижности суставов. Упражнения в парах.	1	Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Соблюдают технику безопасности на протяжении всего урока.	Выполняют упражнения в парах и на развитие эластичности мышц туловища. Осуществляют контроль ЧСС	Осуществляют контроль ЧСС. Выполняют упражнения на оптимальную амплитуду движений.	

**3 четверть
11 недель, 33 урока**

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Лыжная подготовка и адаптированные спортивные и подвижные игры						
49 (1)	Правила ТБ на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Эстафеты с преодолением препятствий с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	
50 (2)	Эстафеты с преодолением препятствий и на развитие физических качеств с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда,	Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей	Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на	

			находят возможности и способы их улучшения. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	площадке. Осваивают и используют игровые умения	
51 (3)	Эстафеты с преодолением препятствий с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи	
52 (4)	Подвижные игры на развитие быстроты и координации движений.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.	

			возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр..	прыжков по 5-5 прыжков за урок. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	
53 (5)	Беговая эстафета с учетом времени прохождения дистанции каждого ученика с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют	адаптированные спортивные и подвижные игры

			Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	возможности). Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности.	жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.	
54 (6)	Простейшие правила игры в волейбол. Расстановка и перемещение игроков на площадке.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы игровых видов спорта. Выполняют тактические действия игровых видов спорта. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов	
55 (7)	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху.	1	Выполняют технические элементы игровых видов спорта. Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила техники безопасности во	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	

			время адаптированных спортивных игр.			
56 (8)	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Выполняют отбивание мяча (по возможности).Осваивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста	
57 (9)	Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности)	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры	

			взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.			
58 (10)	Голбол. Ориентирование на площадке.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по голболу» с помощью учителя.	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по голболу».	

59 (11)	Стойка игрока. Передвижение в стойке голболиста.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	
60 (12)	Подача мяча в голболе. Передвижение на звук мяча.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	

			доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр			
61 (13)	Специальные упражнения с мячом, броски мяча. Подача мяча в голболе.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	адаптированные спортивные подвижные игры и
62 (14)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Сведения о применении лыж в быту.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой	Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о	

			деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя	предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки	
63 (15)	Санитарно – гигиенические требования к занятиям на лыжах. Стойка лыжника.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	

			время адаптированных спортивных игр			
64 (16)	Виды лыжного спорта., сведения о технике лыжных ходов. Имитация попеременного двухшажного хода.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя	
65 (17)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Изучение на месте работы рук при попеременном двухшажном ходе.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	
66 (18)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Техника передвижения попеременного двухшажного хода.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с	

			деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	
67 (19)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Прокладка учебной лыжни.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	
68 (20)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки	

	попеременным двухшажным ходом, ориентируясь на голос лидера.		достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.			
69 (21)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Стойка лыжника. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, ориентируясь на голос лидера.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	
70 (22)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Повороты переступанием на месте. Передвижение на лыжах	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с	

	попеременным двухшажным ходом, ориентируясь на голос лидера.		деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	
71 (23)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	лыжная подготовка

72 (24)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Повороты переступанием на месте	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя	
73 (25)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Ходьба на лыжах по прямой на звуковые сигналы и по памяти.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	

			Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.			
74 (26)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах ранее изученными ходами.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	
75 (27)	Специальные упражнения лыжника. Прохождение дистанции 30 м на результат, ориентируясь на голос лидера.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	

			Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.			
76 (28)	Специальные упражнения лыжника. Повороты переступанием на месте и в движении.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки	
77 (29)	Специальные упражнения лыжника. Повороты переступанием на месте.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формируют учебную задачу, выбирают	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с	лыжная подготовка

			возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	
78 (30)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Торможение «плугом».		Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	

79 (31)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Повторение ранее изученных ходов и способов торможения.		Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	
80 (32)	ОРУ на месте. Повторение ранее изученного способа торможения и поворота. Выполнение специальных упражнений лыжника.	1	Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом. Контроль состояния здоровья.	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности.	
81 (33)	Повторение техники торможения «плугом». Выполнение специальных упражнений лыжника. Повторение ранее изученного материала.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Выполнение торможения «плугом». Контроль уровня ЧСС на протяжении всего урока.	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение.	

4 четверть
7 недель, 21 урок

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика						
82 (1)	Инструктаж по ТБ. Ходьба с ускорением, диагонали, кругом. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперёд.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью	Ограничить: весь класс
83 (2)	Ходьба в разном темпе, с изменением направления. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила техники	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Ограничить: весь класс

			безопасности при прыжках.			
84 (3)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие мелкой моторики.	1	Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила техники безопасности.	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин	
85 (4)	Ходьба с ускорением и замедлением по сигналу учителя. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя	Ограничить: весь класс
86 (5)	Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд. Прыжок в	1	Выполняют контрольно-практическую работу.	Выполняют различные виды ходьбы за другими	Выполняют ходьбу с сочетанием	легкая атлетика

	высоту с разбега способом «перешагивание».		Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»	разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений	Ограничить: весь класс
87 (6)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений	
88 (7)	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Метание мяча в цель.	1	Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).	

			Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м	Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	
89 (8)	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Метание малого мяча на дальность.	1	Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики)	

					Выполняют подсчет ЧСС	
90 (9)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие внимания.	1	Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	
91 (10)	Специальные беговые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель.	1	Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	
92 (11)	Метание малого мяча в направлении звуковых сигналов.	1	Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы	

			Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	через плечо с 4-6 шагов разбега	через плечо с 4-6 шагов разбега	
93 (12)	Игровой урок. Подвижные игры с малым мячом.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	
94 (13)	Ходьба с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность с места.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Организовывают самостоятельную	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	

			деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила техники безопасности.			
95 (14)	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Метание малого мяча на дальность.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	легкая атлетика
96 (15)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	

			действия из базовых видов спорта.			
97 (16)	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Бег с ускорением.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)	
98 (17)	Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 60 м.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила техники безопасности.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)	легкая атлетика

99 (18)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	
100 (19)	Ходьба с выполнением движений рук на координацию с помощью осязательных ориентиров и по памяти. Бег с ускорением на отрезках до 60 м.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	
101 (20)	Развитие общей выносливости. ОРУ в движении. Медленный бег. Упражнения на развитие динамической силы мышц ног.	1	Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Контроль ЧСС на протяжении всего урока.	Бегут кросс на дистанции 0,5 км. Приседания.	
102 (21)	Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. Подвижные игры	1	Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Соблюдение правил техники безопасности на уроке.	Выполняют медленный бег. Упражнения ОРУ на месте. Игра	

6 КЛАСС

Общее количество — 102 часа.

Количество часов для организации повторения — 12 часов, из них в начале учебного года — 6 часов; в конце учебного года — 6 часов.

Количество часов для проведения итогового контроля (контрольно-практические работы) — 13 часов.

Всего 102 ч., из них 6 ч. — резервное время

1 четверть 8 недель, 24 урока

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика						
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с ускорением и замедлением.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью	
2	Ходьба в разном темпе, с изменением направления. Медленный бег с равномерной скоростью на средние и длинные дистанции.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность,	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной	

			трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя	
3	Игровой урок. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин	
4	Ходьба в разном темпе. Бег с варьированием скорости.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам.	

			Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	медленном темпе. Выполняют запрыгивания и прыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя	Выполняют запрыгивания и прыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя	
5	Бег с варьированием скорости. Скоростной бег.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений	
6	Игровой урок. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических упражнениях.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих	

			достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя	упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений	
7	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Бег на короткие дистанции на результат.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения низкого старта. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	легкая атлетика
8	Медленный бег с равномерной скоростью. Метание мяча в вертикальную цель.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на	

			планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя	носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики) Выполняют подсчет ЧСС	
9	Игровой урок. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.	

			Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.		Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	
10	Подготовка суставов и мышечно – сухожильного аппарата к предстоящей работе. Метание мяча на дальность.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания мяча. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	
11	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Метание мяча на результат.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания мяча. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
12	Игровой урок. Названия и правила подвижных игр.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	
13	Ходьба с преодолением препятствий. Метание малого мяча в цель.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания мяча. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	

			выполнении упражнений.			
14	Ходьба в разном темпе, с изменением направлений. Метание мяча на дальность.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	легкая атлетика
15	Игровой урок. Личная гигиена.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	

			выполнении упражнений.			
16	Ходьба по диагонали, кругом. Техника безопасности при прыжках в длину и в высоту.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)	Ограничить: весь класс
17	Различные виды ходьбы. Фазы прыжка в высоту с разбега.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)	Ограничить: весь класс

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
18	Игровой урок. Подвижные игры на развитие ловкости.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	
19	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	Ограничить: весь класс

			безопасности при выполнении упражнений.			
20	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	Ограничить: весь класс
21	Игровой урок. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений.	Выполняют специально-беговые упражнения.	

			достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
22	Ходьба с изменением направления. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	легкая атлетика Ограничить: весь класс
23	Медленный бег с равномерной скоростью. Различные виды прыжков.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	Ограничить: весь класс

			Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
24	ОРУ в движении. Упражнения для укрепления мышц туловища, развития динамической силы мышц ног. Подвижные игры.	1	Проявляют Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила техники безопасности на уроке.	Бегут кросс на дистанцию 0,5 км. Выполняют упражнения комплекса ОРУ. Выполняют беговые упражнения.	Бегут кросс на 0,5 км. Контролируют уровень ЧСС на протяжении всего урока.	

2 четверть
8 недель, 24 урока

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Гимнастика						
25 (1)	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Построения и перестроения.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте	Выполняют строевые действия. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом		
26 (2)	Строевые упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	
27 (3)	Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Гимнастическая комбинация.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Выполняют строевые команды.	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	

			Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	дифференцированной помощью учителя		
28 (4)	Построения и перестроения. Упражнения с большим мячом. Гимнастическая комбинация.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением	
29 (5)	Строевые упражнения. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
30 (6)	ОРУ с малыми мячами. Гимнастическая комбинация.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
31 (7)	Упражнения с гимнастическими палками. Гимнастическая комбинация.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют гимнастические упражнения на высоком техническом уровне. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания.	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	гимнастика

			Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
32 (8)	Строевые упражнения. Техника лазания по скамейке.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
33 (9)	ОРУ с малыми мячами. Лазание по скамейке.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
34 (10)	Упражнения для развития мышц кистей, рук и пальцев. Техника лазания по наклонной скамейке.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности	
35 (11)	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на равновесие.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой	
36 (12)	Значение утренней гимнастики. Передвижения по ориентирам.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят	

			Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	козла, маты на расстояние до 10 м	гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м	
37 (13)	Построения и перестроения. Лазание по наклонной скамейке.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
38 (14)	Упражнения на равновесие. Лазание по наклонной скамейке.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют гимнастические упражнения на высоком техническом уровне. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	гимнастика

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений			
39 (15)	Упражнения с большим мячом. Ходьба по гимнастическому бревну приставными шагами.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	
40 (16)	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений			
41 (17)	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Ходьба по гимнастическому бревну с поворотами.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением	
42 (18)	Упражнения для развития мышц кистей, рук и пальцев, укрепления голеностопных суставов и стоп.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
43 (19)	Построения и перестроения. Подвижные игры на развитие памяти.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три	

			Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
44 (20)	Значение утренней гимнастики. Ходьба по гимнастическому бревну с поворотами.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют гимнастические упражнения на высоком техническом уровне. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	гимнастика
45 (21)	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения для мышц шеи, для	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание.	

	укрепления мышц туловища, рук и ног.		планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
46 (22)	Упражнения на равновесие. Прыжок на коня в упор присев.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности	Ограничить: весь класс
47 (23)	ОРУ с малыми мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений			
48 (24)	Упражнения направленные на развитие эластичности мышц туловища и подвижности суставов. Упражнения в парах.	1	Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Соблюдают технику безопасности на протяжении всего урока.	Выполняют упражнения в парах и на развитие эластичности мышц туловища. Осуществляют контроль ЧСС	Осуществляют контроль ЧСС. Выполняют упражнения на оптимальную амплитуду движений.	

**3 четверть
11 недель, 33 урока**

№	Тема предмета	Кол- во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Лыжная подготовка и адаптированные спортивные и подвижные игры						
49 (1)	Правила ТБ на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на	

			Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	развитие мышц кистей рук и пальцев	
50 (2)	Правила поведения при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения	
51 (3)	Передвижение в стойке вправо и влево. Подвижные игры на развитие ловкости.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность,	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы	

			трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы	подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи	
52 (4)	Передвижение в стойке вперед и назад. Остановка по свистку.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр..	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	
53 (5)	Передвижение в стойке вправо, влево, вперед и назад. Подвижные игры с бросанием и ловлей мяча.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием	

			Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности.	системы игровых, сенсорных поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.	
54 (6)	Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Передвижение в стойке баскетболиста.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы игровых видов спорта.	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов	адаптированные спортивные и подвижные игры

			Выполняют тактические действия игровых видов спорта. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.			
55 (7)	Теоретические сведения об игре в волейбол. Перемещение игроков на площадке.	1	Выполняют технические элементы игровых видов спорта. Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	
56 (8)	Предупреждение травматизма. Прием и передача мяча снизу и сверху.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Выполняют отбивание мяча (по возможности).Осваивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста	

57 (9)	Многоскоки. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности)	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры	
58 (10)	Прыжки вверх с места, прыжки у сетки.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по гольболу» с помощью учителя.	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по гольболу».	

			Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.			
59 (11)	Передвижение в стойке волейболиста.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	
60 (12)	Отбивание мяча снизу и сверху. Стойка волейболиста.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	

			Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр			
61 (13)	Специальные упражнения с мячом. Стойка волейболиста.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	адаптированные спортивные и подвижные игры
62 (14)	Броски мяча в голболе, специальные упражнения с мячом.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные	Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной	Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ	

			способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя	на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки	
63 (15)	Передвижения на звук мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	

			адаптированных спортивных игр			
64 (16)	Сведения о применении лыж в быту. Попеременный двухшажный ход.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя	
65 (17)	Специальные упражнения лыжника. Совершенствование на месте работы рук при попеременном двухшажном ходе.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	
66 (18)	Сведения о технике лыжных ходов. Техника передвижения одновременного бесшажного хода.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с	

			планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	
67 (19)	Виды лыжного спорта. Имитация передвижения одновременным бесшажным ходом.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	
68 (20)	Стойка лыжника. Изучение на месте работы рук при одновременном ходе.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки	

			планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.			
69 (21)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Изучение на месте работы рук и ног при одновременном ходе.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	
70 (22)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой,	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая	

			Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	
71 (23)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	лыжная подготовка
72 (24)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Техника торможения «плугом».	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают	Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный	

			планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	двухшажный ход после инструкции и показа учителя	
73 (25)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Ходьба на лыжах по прямой на звуковые сигналы и по памяти.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	
74 (26)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Торможение «плугом».	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	Выполняют построение с лыжами.	Выполняют построение с лыжами.	

			планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	
75 (27)	Специальные упражнения лыжника. Повторение ранее изученных поворотов.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	
76 (28)	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом. Торможение «плугом».	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки	

			планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.			
77 (29)	Специальные упражнения лыжника. Торможение «плугом».	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	лыжная подготовка

78 (30)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Повороты переступанием вокруг пяток без опоры на палки.	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	
79 (31)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Повторение ранее изученных ходов, способов торможения и поворотов.	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	

80 (32)	ОРУ на месте. Повторение ранее изученного способа торможения и поворота. Выполнение специальных упражнений лыжника.	1	Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом. Контроль состояния здоровья.	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности.	
81 (33)	Закрепление техники торможения «плугом». Выполнение специальных упражнений лыжника. Повторение ранее изученного материала.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Выполнение торможения «плугом». Контроль уровня ЧСС на протяжении всего урока.	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение в среднем темпе. Контролируют ЧСС	

4 четверть
7 недель, 21 урок

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика						
82 (1)	Инструктаж по ТБ. Ходьба с ускорением, диагонали, кругом. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперёд.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Соблюдают правила безопасности при выполнении	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с	Ограничить: весь класс

			легкоатлетических упражнений.		равномерной скоростью	
83 (2)	Различные виды ходьбы. Фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила техники безопасности при прыжках.	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Ограничить: весь класс
84 (3)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила техники безопасности.	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин	
85 (4)	Техника безопасности при прыжках. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. Организуют самостоятельную	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют	Ограничить: весь класс

			деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя	ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя	
86 (5)	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений	легкая атлетика Ограничить: весь класс
87 (6)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие ловкости.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	Рассматривают наглядно-демонстрационные	Рассматривают наглядно-демонстрационные	

			планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя	материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений	
88 (7)	Ходьба с изменением направления. Метание мяча в вертикальную цель.	1	Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	
89 (8)	Ходьба с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность.	1	Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).	

			Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя	Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики) Выполняют подсчет ЧСС	
90 (9)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность	

					отскока	
91 (10)	Медленный бег с равномерной скоростью. Метание мяча в вертикальную цель.	1	Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	
92 (11)	Метание малого мяча в направлении звуковых сигналов.	1	Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	
93 (12)	Игровой урок. Подвижные игры с малым мячом.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.			
94 (13)	Ходьба с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила техники безопасности.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	легкая атлетика
95 (14)	Бег с варьированием скорости. Бег на длинные дистанции.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	

			Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.			
96 (15)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
97 (16)	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Бег с ускорением.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)	

98 (17)	Бег с ускорением и замедлением Бег на скорость 60 м.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила техники безопасности.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)	легкая атлетика
99 (18)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие внимания.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	
100 (19)	Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные	Демонстрируют выполнение специально-	Выполняют специально-беговые	

			способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	
101 (20)	Развитие общей выносливости. ОРУ в движении. Медленный бег. Упражнения на развитие динамической силы мышц ног.	1	Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Контроль ЧСС на протяжении всего урока. Выполняют медленный бег. Повторно выполняют упражнения.	Бегут кросс на дистанции 0,5 км. Приседания. Выполняют приседания с интервалом отдыха.	
102 (21)	Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза. Подвижные игры.	1	Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Упражнения направленные на развитие динамической силы мышц туловища и профилактики плоскостопия и сколиоза.	Соблюдение правил техники безопасности на уроке. Выполняют беговые упражнения. Подвижные игры 2 командами. Контроль уровня ЧСС на протяжении всего урока. Оценка собственных действий Самостоятельное подведение итогов.	Выполняют медленный бег. Упражнения ОРУ на месте. Игра	

7 КЛАСС

Общее количество — 102 часа.

Количество часов для организации повторения — 12 часов, из них в начале учебного года — 6 часов, в конце учебного года — 6 часов.

Количество часов для проведения итогового контроля (контрольно-практические работы) — 13 часов.

Всего 102 ч., из них 6 ч. — резервное время

**1 четверть,
8 недель, 24 урока**

№	Тема предмета	Кол- во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика						
1	Инструктаж по ТБ. Различные виды ходьбы с ориентировкой на звуковой и осязательный анализатор.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью	
2	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Бег в различном темпе с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют	

			достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	месте, остановка по инструкции учителя	акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя	
3	Игровой урок. Названия и правила подвижных игр. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин	
4	Ходьба с выполнением движений рук на координацию с помощью осязательных ориентиров и по памяти. Техника низкого старта.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют	

			легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя	запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя	
5	Бег с преодолением препятствий на звуковой ориентир. Техника низкого старта.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений	
6	Игровой урок. Подвижные игры со звуковым мячом и на ориентировку в пространстве.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	

			Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	после показа и объяснения учителя	Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений	
7	Понятие о спортивной ходьбе. Техника низкого старта.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения низкого старта. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	легкая атлетика
8	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Метание малого мяча в цель на высоте с ориентировкой на звуковой сигнал.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность,	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах.	

			трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя	Выполняют комплекс специально-беговых упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики) Выполняют подсчет ЧСС	
9	Игровой урок. Значение физических упражнений в жизни человека.	1	Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	

10	Медленный бег с равномерной скоростью. Техника метания мяча с шагов.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания мяча. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	
11	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Специальные беговые упражнения. Метание мяча с места и с шагов.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания мяча. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	

12	Игровой урок. Подвижные игры с малым мячом.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	
13	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Метание мяча с шагов	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания мяча. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	

14	Ходьба в разном темпе, с изменением направлений. Метание мяча с шагов.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	легкая атлетика
15	Игровой урок. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	

16	Ходьба с ускорением, диагонали, кругом. Толкание набивного мяча с места. Прыжки на одной и двух ногах.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)	Ограничить: весь класс
17	Различные виды ходьбы. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)	Ограничить: весь класс

18	Игровой урок. Подвижные игры на развитие ловкости.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	
19	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	Ограничить: весь класс
20	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к	1	Выполняют контрольно-практическую работу.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6	легкая атлетика

	предстоящей деятельности. Прыжок в длину способом «согнув ноги».		Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	Ограничить: весь класс
21	Игровой урок. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений.	Выполняют специально-беговые упражнения.	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
22	Различные виды ходьбы. Прыжки с поворотом направо и налево. Эстафеты на развитие координационных способностей.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	Ограничить: весь класс
23	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Прыжки с продвижением вперед.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжков. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	Ограничить: весь класс

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
24	ОРУ в движении. Развитие общей выносливости организма. Профилактика сколиоза. Подвижная игра.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют беговые упражнения. Контролируют уровень ЧСС на протяжении всего урока. Выполняют самоанализ выполненных действий. Восстановительные упражнения.	Бегут кросс на 0,5 км. Выполняют беговые упражнения. Самоконтроль состояния здоровья.	

**2 четверть,
8 недель, 24 урока**

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Гимнастика						
25 (1)	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах	Выполняют строевые действия. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	

				произвольным способом		
26 (2)	Построения и перестроения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	
27 (3)	Строевые упражнения. ОРУ со скакалками. Техника стойки на лопатках согнув ноги.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Выполняют строевые команды.	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	

			Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
28 (4)	Построения и перестроения. Упражнения с большим мячом. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением	
29 (5)	Строевые упражнения. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
30 (6)	ОРУ с гантелями. Стойка на лопатках согнув ноги из переката в группировке.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
31 (7)	Упражнения с гимнастическими палками. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют гимнастические упражнения на высоком техническом уровне. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания.	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	гимнастика

			Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
32 (8)	Строевые упражнения. Виды висов.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
33 (9)	ОРУ с малыми мячами. Техника простого виса.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
34 (10)	Упражнения для развития мышц кистей, рук и пальцев. Простой вис.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности	
35 (11)	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на равновесие.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой	
36 (12)	Значение утренней гимнастики. Передвижения по ориентирам.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят	

			Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	козла, маты на расстояние до 10 м	гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м	
37 (13)	Построения и перестроения. Простой и смешанный вис.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
38 (14)	Упражнения на равновесие. Простой вис.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют гимнастические упражнения на высоком техническом уровне. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	гимнастика

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений			
39 (15)	Упражнения на преодоление сопротивления. Техника прыжка на коня в сед на колени.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	Ограничить: весь класс
40 (16)	Упражнения на равновесие. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений			
41 (17)	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения для мышц шеи, для укрепления мышц туловища, рук и ног. Прыжок на коня в сед на колени.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением	Ограничить: весь класс
42 (18)	Упражнения для развития мышц кистей, рук и пальцев, укрепления голеностопных суставов и стоп.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
43 (19)	Построения и перестроения. Подвижные игры на развитие памяти.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три	

			Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
44 (20)	Значение утренней гимнастики. Прыжок на коня в сед на колени.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют гимнастические упражнения на высоком техническом уровне. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	гимнастика Ограничить: весь класс
45 (21)	Упражнения для развития пространственно-временной	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание.	

	дифференцировки и точности движений.		планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
46 (22)	Упражнения на дыхание. Прыжок на коня в упор присев.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности	Ограничить: весь класс
47 (23)	ОРУ с набивными мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений			
48 (24)	Упражнения на развитие эластичности мышц туловища и подвижности суставов. Упражнения направленные на профилактику плоскостопия и сколиоза.	1	Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют упражнения направленные на развитие эластичности мышц туловища с оптимальной амплитудой. Контроль состояния здоровья на протяжении всего урока.	Выполняют наклоны с оптимальной амплитудой. Контролируют ЧСС Производят самоанализ собственных действий.	

**3 четверть
11 недель, 33 урока**

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Адаптированные подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка						
49 (1)	Правила ТБ на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила техники безопасности во время	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	

			адаптированных спортивных игр.	повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)		
50 (2)	Правила поведения при выполнении упражнений с мячом. Стойка баскетболиста.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Осваивают основные стойки волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Осваивают основные стойки волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения	
51 (3)	Передвижение в стойке вправо и влево. Подвижные игры на развитие внимания.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность,	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы	

			трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы	подачи мяча в волейболе. Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи	
52 (4)	Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр..	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	
53 (5)	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы	Отвечают на вопросы по прослушанному	Отвечают на вопросы по прослушанному	

			ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности.	материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.	
54 (6)	Правила поведения при выполнении упражнений с мячом. Передача и ловля мяча.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов	адаптированные спортивные и подвижные игры

			Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы игровых видов спорта. Выполняют тактические действия игровых видов спорта. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.			
55 (7)	Теоретические сведения об игре в волейбол. Перемещение игроков на площадке.	1	Выполняют технические элементы игровых видов спорта. Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	
56 (8)	Предупреждение травматизма. Прием и передача мяча снизу и сверху.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности,	Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста	

			оценивают свой вклад в общее дело. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.			
57 (9)	Многоскоки. Верхняя прямая передача в прыжке.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры(по возможности)	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры	
58 (10)	Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места, прыжки у сетки.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по гольболу» с помощью учителя.	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по гольболу».	Ограничить: весь класс

			Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.			
59 (11)	Прием и передача мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	
60 (12)	Эстафеты с мячами. Верхняя прямая подача.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча (по возможности).	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу	

			планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр	Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	мяча. Дифференцируют разновидности подач	
61 (13)	Отбивание мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач(по возможности)	Выполняют правильную стойку голболиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	адаптированные спортивные и подвижные игры

			Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр			
62 (14)	Учебные игры на основе волейбола.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки	
63 (15)	Броски мяча из различных исходных положений. Подача мяча в голболе.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по	

			уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр	на лыжах скользящим шагом	лыжне скользящим шагом	
64 (16)	Сведения о применении лыж в быту. Виды лыжных ходов.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя	
65 (17)	Специальные упражнения лыжника. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по	

				учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	лыжне скользящим шагом	
66 (18)	Закрепление техники передвижения одновременного бесшажного хода.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	
67 (19)	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Техника одновременного одношажного хода.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	

			Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.			
68 (20)	Специальные упражнения лыжника. Изучение на месте работы рук при одновременном одношажном ходе.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки	
69 (21)	Стойка лыжника. Имитация одновременного одношажного хода.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	

70 (22)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	
71 (23)	Сведения о технике лыжных ходов. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	лыжная подготовка

72 (24)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Повороты вокруг пяток в движении.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя	
73 (25)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Ходьба на лыжах по прямой на звуковые сигналы и по памяти.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	

74 (26)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Повороты переступанием.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	
75 (27)	Специальные упражнения лыжника. Повторение ранее изученных поворотов.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	

76 (28)	Передвижение на лыжах одновременным одношажным и попеременным двухшажным ходами.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки	
77 (29)	Специальные упражнения лыжника. Повороты вокруг пятка.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	лыжная подготовка

78 (30)	Подводящие и специальные упражнения лыжника. Повторение ранее изученных ходов и поворотов. Прохождение дистанции на результат.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	
79 (31)	Совершенствование самостоятельной ходьбы по учебной лыжне ранее изученными ходами, ориентируясь на голос лидера	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	

80 (32)	Повторение техники торможения «плугом». Выполнение специальных упражнений лыжника. ОРУ на месте.	1	Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта . Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта.	Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом с разной скоростью. Выполняют самоанализ собственных действий. Контроль состояния здоровья.	Контроль уровня ЧСС на протяжении всего урока. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом с разной скоростью.	
81 (33)	Повторение ранее изученного материала. Эстафеты.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта.	Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом в среднем темпе в сочетании с торможением «плугом» Контроль состояния здоровья на протяжении урока.	Контроль уровня ЧСС на протяжении всего урока. Самоанализ.	

4 четверть
7 недель, 21 урок

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика						
82 (1)	Инструктаж по ТБ. Роль физкультуры в подготовке к труду.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Выполняют бег	Выполняют бег с равномерной скоростью	
83 (2)	Физическая культура и спорт в России. Прыжки на одной и двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперёд.	1	Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила техники безопасности при прыжках.	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя	Ограничить: весь класс
84 (3)	Игровой урок. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	1	Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила техники безопасности.	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин	
85 (4)	Ходьба с ускорением, диагонали, кругом. Отработка выпрыгивания прыжка в высоту.	1	Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к	Ограничить: весь класс

			Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя	прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя	
86 (5)	Ходьба в разном темпе. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности.	Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»	Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений	легкая атлетика Ограничить: весь класс
87 (6)	Игровой урок. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме	Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме	

			деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	урока. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя	урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений	
88 (7)	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Метание малого мяча на дальность.	1	Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	
89 (8)	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Метание малого мяча на дальность.	1	Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).	

			Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя	Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики) Выполняют подсчет ЧСС	
90 (9)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие ловкости.	1	Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.	

					Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	
91 (10)	Медленный бег с равномерной скоростью. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы с 4-6 шагов разбега.	1	Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	
92 (11)	Метание малого мяча в движущую цель.	1	Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	
93 (12)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.			
94 (13)	Ходьба с преодолением препятствий. Метание малого мяча в движущую цель.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила техники безопасности.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	легкая атлетика
95 (14)	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Бег с варьированием скорости.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	

			Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.			
96 (15)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
97 (16)	Различные виды ходьбы с ориентировкой на звуковой и осязательный анализатор. Бег с ускорением с низкого старта.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)	

98 (17)	Ходьба в разном темпе. Бег на скорость 60 м с низкого старта.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Организуют самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила техники безопасности.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)	легкая атлетика
99 (18)	Игровой урок. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	
100 (19)	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Развитие пространственных и временных параметров движений.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	

			деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	кросс на дистанции 0,3 км		
101 (20)	ОРУ в движении. Упражнения направленные на развитие динамической силы мышц туловища. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.	Выполнение беговых упражнений. Выполнение упражнений на развитие динамической силы мышц с не большим интервалом отдыха.	Выполнение обще-развивающих упражнений в движении. Самоанализ выполнения двигательных действий.	
102 (21)	Упражнения направленные на развитие динамической силы мышц ног и стоп. Развитие общей выносливости организма. Подвижные игры	1	Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. Самоконтроль.	Выполнение кросса на дистанцию 0,5 км. Самоконтроль состояния здоровья.	Бегут кросс на дистанцию 0,5 км. Контролируют состояние здоровья на протяжении всего урока.	

8 КЛАСС

Общее количество — 68 часов.

Количество часов для организации повторения — 8 часов, из них в начале учебного года — 4 часа; в конце учебного года — 4 часа.

Количество часов для проведения итогового контроля (контрольно-практические работы) — 13 часов.

Всего 68 ч., из них 6 ч. — резервное время

1 четверть

8 недель, 16 уроков

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика						
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба в разном темпе, с изменением направления. Подвижные игры на внимание.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.	
2	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Бег на короткие и средние дистанции.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	

			Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
3	Бег с ускорением. Бег с варьированием скорости.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега	
4	Ходьба с ускорением и замедлением. Медленный бег с равномерной скоростью.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность	

			Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
5	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Бег с варьированием скорости.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метание мяча на дальность	легкая атлетика
6	Ходьба с преодолением препятствий. Метание малого мяча в цель.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность,	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3	

			трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания малого мяча. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	кг)	кг).	
7	Бег на длинные дистанции. Метание малого мяча на дальность.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания малого мяча и технику бега. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)	
8	Метание разных предметов через препятствия.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из	

			Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	различных исходных положений (весом 1-2 кг)	различных исходных положений (весом 2- 3 кг)	
9	Ходьба с ускорением и замедлением. Метание в движущую цель.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	легкая атлетика

10	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Техника безопасности при прыжках в длину.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	Ограничить: весь класс
11	Медленный бег с равномерной скоростью Техника прыжку в длину с разбега.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжка. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Ограничить: весь класс
12	Бег с преодолением препятствий. Отработка движений рук и ног при прыжке в длину с разбега.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.	Ограничить: весь класс

			деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжка. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	
13	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжка. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	легкая атлетика Ограничить: весь класс

			безопасности при выполнении упражнений.			
14	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
15	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения упражнения. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	Ограничить: весь класс

16	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
----	--	---	---	---	---	--

2 четверть
8 недель, 16 уроков

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Гимнастика						
17 (1)	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Строевые команды. ОРУ.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
18 (2)	Строевые упражнения. Упражнения с малыми мячами.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы	Выполняют строевые действия под щадящий	Выполняют строевые действия. Выполняют	

			ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
19 (3)	Построения и перестроения. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Упражнение на равновесие.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют строевые команды и действия под сходящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления	
20 (4)	ОРУ со скалками. Упражнение на равновесие.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со	

			Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
21 (5)	Построения и перестроения. Упражнение на равновесие.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют гимнастические упражнения на высоком техническом уровне. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	гимнастика
22 (6)	Упражнения на преодоление сопротивления. Техника опорного прыжка.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с	Ограничить: весь класс

			Выполняют страховку и само страховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением	
23 (7)	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок в упор присев.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и само страховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой	Ограничить: весь класс
24 (8)	Значение утренней гимнастики. Переноска грузов и передача предметов. Прыжок на коня в упор присев.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и само страховку.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий	Ограничить: весь класс

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
25 (9)	Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Опорный прыжок в упор присев.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют гимнастические упражнения на высоком техническом уровне. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий	гимнастика Ограничить: весь класс
26 (10)	Упражнения для развития мышц кистей, рук и пальцев. Простой вис.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
27 (11)	Упражнения с гантелями. Лазание и перелезание.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
28 (12)	Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки. Лазание по скамейке одноименным способом.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
29 (13)	Строевые упражнения. Упражнение на дыхание. Лазание по скамейке.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют гимнастические упражнения на высоком техническом уровне.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на	гимнастика

			Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	
30 (14)	Упражнения для развития мышц шеи и для расслабления мышц.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
31 (15)	Построения и перестроения. Упражнения на преодоление сопротивления.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	
32 (16)	Упражнения для развития мышц шеи и для расслабления мышц.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	

**3 четверть
11 недель, 22урока**

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Лыжная подготовка и адаптированные спортивные и подвижные игры						
33 (1)	Правила ТБ на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя	

			Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.			
34 (2)	Передача мяча от груди с места.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Организовывают самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте	
35 (3)	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Подвижные игры с ловлей мяча.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила техники безопасности во время	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи	

			адаптированных спортивных игр.			
36 (4)	Передача мяча от груди в движении шагом. Подвижные игры на внимание.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр..	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной. Выполнение верхней прямой подачи	
37 (5)	Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней	

			Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.	прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	
38 (6)	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы игровых видов спорта. Выполняют тактические действия игровых видов спорта. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	адаптированные спортивные и подвижные игры

39 (7)	Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху.	1	Выполняют технические элементы игровых видов спорта: прием и подачи. Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	
40 (8)	Отбивания мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	
41 (9)	Прыжки вверх с места и с шага. Многоскоки. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи	адаптированные спортивные и подвижные игры Ограничить: весь класс

			Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.	группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	
42 (10)	Подача и передача мяча в голболе. Учебная игра в голбол.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	

43 (11)	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	1	Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	
44 (12)	Самостоятельное передвижение по учебной лыжне. Попеременный двухшажный ход.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	
45 (13)	Попеременный двухшажный ход. Основная и высокая стойки лыжника.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Совершенствуют попеременный двухшажный ход.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.	

			Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	100-150 метров по возможности.		
46 (14)	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Основная и высокая стойки лыжника.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.	лыжная подготовка
47 (15)	Специальные упражнения лыжника. Виды подъемов и спусков.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют	

			Прогнозируют последствия своих решений и действий. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	разбег на короткой дистанции с торможением по очереди	
48 (16)	Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды подъемов и спусков.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)	Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности	
49 (17)	Одновременный одношажный ход. Подъемы и спуски.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы лыжного спорта: имитация подъемов. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя	
50 (18)	Специальные упражнения лыжника. Виды подъемов и спусков.	1	Выполняют контрольно-практическую работу.	Смотрят показ с объяснением.	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в	лыжная подготовка

			Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	игры на лыжах по инструкции учителя	
51 (19)	Специальные упражнения лыжника. Подвижные игры на развитие различных физических качеств.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.	

52 (20)	Передвижение по учебной лыже ранее изученными ходами.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.	
53 (21)	Одновременный одношажный ход. Подъемы и спуски.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы лыжного спорта: имитация подъемов. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя	
54 (22)	Передвижение по учебной лыже ранее изученными ходами.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.	

			Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.			
--	--	--	--	--	--	--

4 четверть
7 недель, 14 уроков

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика						
55 (1)	Инструктаж по ТБ. Прыжки на двух ногах и на одной на месте и с продвижением вперед. Прыжки в длину с места и разбега.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.	Ограничить: весь класс
56 (2)	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Прыжки в длину с места и с разбега на точность приземления.	1	Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят	Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).	Ограничить: весь класс

			возможности и способы их улучшения. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила техники безопасности при прыжках.	Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Выполняют метание мяча в вертикальную цель	
57 (3)	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Отработка выпрыгивания прыжка в высоту.	1	Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила техники безопасности при прыжках.	Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега	Ограничить: весь класс
58 (4)	Ходьба с ускорением, диагонали, кругом. Прыжок в высоту.	1	Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Выполняют контрольно-	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность	легкая атлетика Ограничить: весь класс

			практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне.			
59 (5)	Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Техника метания гранаты.	1	Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при метании мяча.	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метание мяча на дальность	
60 (6)	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Метание малого мяча на дальность.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).	
61 (7)	Медленный бег с равномерной скоростью. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы.	1	Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи.	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)	

			Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.			
62 (8)	Эстафетный бег. Метание малого мяча в движущую цель.	1	Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)	
63 (9)	Эстафетный бег. Техника метания гранаты.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне.. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	легкая атлетика
64 (10)	Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег.	1	Выполняют контрольно-практическую работу.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов	Выполняют прыжок в длину с полного разбега.	легкая атлетика

			Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	
65 (11)	Кроссовый бег по слабопересеченной местности.	1	Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
66 (12)	Ходьба в разном темпе, с изменением направления. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	дальность с места (коридор 10 м)		
67 (13)	Бег на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	легкая атлетика
68 (14)	Ходьба в разном темпе, с изменением направления. Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	

9 КЛАСС

Общее количество — 68 часов.

Количество часов для организации повторения — 8 часов, из них в начале учебного года — 4 часа; в конце учебного года — 4 часа.

Количество часов для проведения итогового контроля (контрольно-практические работы) — 13 часов.

Всего 68 ч., из них 6 ч. — резервное время

1 четверть 8 недель, 16 уроков

№	Тема предмета	Кол- во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика						
1	Техника безопасности при беге, прыжках и метании. Ходьба с преодолением препятствий.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.	
2	Ходьба в разном темпе. Бег на скорость с низкого старта.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением	

			деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	
3	Ходьба с изменением направления. Бег с варьированием скорости.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега	
4	Медленный бег с равномерной скоростью. Эстафетный бег.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	Выполняют беговые упражнения, бегут с	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках	

			деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность	
5	Ходьба с ускорением и замедлением. Эстафетный бег.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения легкоатлетических упражнений.	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метание мяча на дальность	легкая атлетика

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
6	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Метание в движущую цель.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания малого мяча. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).	
7	Ходьба с ускорением и замедлением. Метание малого мяча в цель.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания малого мяча и технику бега.	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)	

			Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
8	Ходьба с преодолением препятствий. Метание гранаты.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)	
9	Ходьба в разном темпе. Метание гранаты.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и	легкая атлетика

			Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения метания. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	
10	Специальные беговые упражнения. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	Ограничить: весь класс
11	Бег с преодолением препятствий. Техника прыжка в высоту.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Ограничить: весь класс

			достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжка. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
12	Специальные беговые упражнения. Отработка движений рук и ног при прыжке в длину с разбега.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжка. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Ограничить: весь класс
13	Медленный бег с равномерной скоростью Прыжок в высоту с разбега.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	легкая атлетика Ограничить: весь класс

			ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения прыжка. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
14	Бег с преодолением препятствий на короткие и средние дистанции.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
15	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.	

			Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Совершенствуют технику выполнения упражнения. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
16	Бег с преодолением препятствий на короткие и средние дистанции.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	

**2 четверть
8 недель, 16 уроков**

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Гимнастика						

17 (1)	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ногой произвольным способом	
18 (2)	Построения и перестроения. Упражнения с большими обручами.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ногой произвольным способом	
19 (3)	Строевые упражнения на равновесие «Ласточка».	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт. Изменяют скорость	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при	

			планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Выполняют строевые команды. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления меньшее количество раз	ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления	
20 (4)	Строевые упражнения. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
21 (5)	Построения и перестроения. Упражнение на равновесие «Ласточка».	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют гимнастические упражнения на высоком техническом уровне. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	гимнастика

			планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	дифференцированной помощью учителя		
22 (6)	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок в упор присев на козла.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением	Ограничить: весь класс
23 (7)	Упражнения на преодоление сопротивления. Опорный прыжок через козла.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания.	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой	Ограничить: весь класс

			Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
24 (8)	Значение утренней гимнастики. Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Прыжок на козла в упор присев.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий	Ограничить: весь класс
25 (9)	Переноска грузов и передача предметов. Опорный прыжок через козла.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют гимнастические упражнения на высоком техническом уровне. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий	гимнастика Ограничить: весь класс

			Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
26 (10)	Упражнения на преодоление сопротивления. Обучение смешанному вису.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.	
27 (11)	Упражнения с набивными мячами. Смешанный вис.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Выполняют страховку и самостраховку.	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	

			Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.			
28 (12)	Построения и перестроения. Упражнения с малыми мячами.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений.	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
29 (13)	Упражнение на дыхание. Смешанный вис.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют гимнастические упражнения на высоком техническом уровне. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	гимнастика

30 (14)	Строевые упражнения. Упражнения для развития мышц шеи и для расслабления мышц.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
31 (15)	Построения и перестроения. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	
32 (16)	Построения и перестроения. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	

			Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	
--	--	--	---	---	---	--

3 четверть
11 недель, 22урока

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Лыжная подготовка и адаптированные спортивные и подвижные игры						
33 (1)	Правила ТБ на уроках адаптированных спортивных и подвижных игр. Передача мяча от груди с места. Баскетбол. Теоретические сведения.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя	
34 (2)	Передвижение в стойке вправо, влево, вперед и назад.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения,	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида)	Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по	

			планируют деятельность и стремятся осуществить план. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте	
35 (3)	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Подвижные игры с ловлей мяча.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи	
36 (4)	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи.	

			Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр..	Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной. Выполнение верхней прямой подачи	
37 (5)	Ведение мяча в движении. Эстафеты с ведением мяча.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	

			возможности и способы их улучшения. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.		
38 (6)	Ведение мяча в движении. Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы игровых видов спорта. Выполняют тактические действия игровых видов спорта. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	адаптированные спортивные и подвижные игры
39 (7)	Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Прием и передача мяча сверху.	1	Выполняют технические элементы игровых видов спорта: прием и подачи. Объясняют причину успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила техники безопасности во время	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	

			адаптированных спортивных игр.			
40 (8)	Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу. Эстафеты с мячами.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Осуществляют взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивают свой вклад в общее дело. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	
41 (9)	Прием и передача мяча сверху. Учебная игра.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	адаптированные спортивные и подвижные игры

			доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Соблюдают правила техники безопасности во время адаптированных спортивных игр.	образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.		
42 (10)	Специальные упражнения с мячом. Броски и ловля мяча из различных исходных положений. Учебная игра в голбол.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяют их в игровой и соревновательной деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Распределяют роли в совместной игровой деятельности, проявляют готовность быть лидером и выполнять поручения.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	
43 (11)	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.	1	Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда.	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.	

			Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	
44 (12)	Самостоятельное передвижение по учебной лыжне. Попеременный двухшажный ход.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	
45 (13)	Основная и высокая стойки лыжника. Подъёмы и спуски.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Совершенствуют попеременный двухшажный ход. Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.	

			Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.			
46 (14)	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Подъем полуелочкой.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.	лыжная подготовка
47 (15)	Специальные упражнения лыжника. Одновременный бесшажный ход.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем.	Смотрят показ с объяснением техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и	

			Прогнозируют последствия своих решений и действий. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди	
48 (16)	Одновременный одношажный ход. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)	Совершенствуют различные способы торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности	
49 (17)	Прокладка учебной лыжни. Одновременный одношажный ход.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы лыжного спорта: имитация подъемов. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя	

50 (18)	Специальные упражнения лыжника. Одновременный одношажный ход.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Осуществляют контроль результата в процессе спортивной деятельности. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя	лыжная подготовка
51 (19)	Специальные упражнения лыжника. Подвижные игры на развитие слухового анализатора.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Выполняют технические элементы лыжного спорта. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.	

52 (20)	Совершенствование разных видов подъемов и спусков.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.	
53 (21)	Прокладка учебной лыжни. Одновременный одношажный ход.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Выполняют технические элементы лыжного спорта: имитация подъемов. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя	
54 (22)	Совершенствование разных видов подъемов и спусков.	1	Формулируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока.	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.	

			Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Соблюдают правила безопасности при занятиях зимними видами спорта.			
--	--	--	--	--	--	--

4 четверть
7 недель, 14 уроков

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Примечания
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика						
55 (1)	Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Прыжки на двух ногах и на одной на месте и с продвижением вперед.	1	Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.	Ограничить: весь класс
56 (2)	Прыжки в длину с места и с разбега на точность приземления. Прыжок в высоту.	1	Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Анализируют и объективно оценивают результаты	Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением	Ограничить: весь класс

			собственного труда, находят возможности и способы их улучшения. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Соблюдают правила техники безопасности при прыжках.	препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	
57 (3)	Отработка выпрыгивания прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила техники безопасности при прыжках.	Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега	Ограничить: весь класс
58 (4)	Прыжки в длину. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта. Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Соблюдают правила безопасности при выполнении	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность	легкая атлетика Ограничить: весь класс

			легкоатлетических упражнений. Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне.			
59 (5)	Бег с варьированием скорости. Метание малого мяча в движущую цель.	1	Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при метании мяча.	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метание мяча на дальность	
60 (6)	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Метание мяча на дальность.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).	

61 (7)	Медленный бег с равномерной скоростью. Метание гранаты на дальность.	1	Организовывают самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности. Прогнозируют трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)	
62 (8)	Бег на длинные дистанции. Метание гранаты.	1	Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их улучшения.	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)	
63 (9)	Бег с преодолением препятствий. Метание гранаты на дальность.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне.	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы	легкая атлетика

			Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	через плечо с 4-6 шагов разбега	через плечо с 4-6 шагов разбега	
64 (10)	Ходьба с изменением направления. Бег на скорость с преодолением препятствий.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	легкая атлетика
65 (11)	Ходьба с ускорением и замедлением. Подвижные игры на развитие скоростно – силовых способностей.	1	Осуществляют контроль результата и процесса спортивной деятельности. Объясняют причины успеха (неудач) в деятельности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Анализируют и объективно оценивают результаты собственного труда, находят возможности и способы их	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	

			улучшения.			
66 (12)	Ходьба с преодолением препятствий. Подвижные игры на развитие ловкости и внимания.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
67 (13)	Ходьба с изменением направления. Бег на скорость с преодолением препятствий.	1	Выполняют контрольно-практическую работу. Выполняют легкоатлетические упражнения на высоком техническом уровне. Сравнивают полученные результаты с исходной задачей. Аргументируют свое мнение. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	легкая атлетика
68 (14)	Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Метание мяча на дальность.	1	Формируют учебную задачу, выбирают возможные способы ее достижения, планируют	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают	

			деятельность и стремятся осуществить план. Актуализируют имеющиеся теоретические знания по теме урока. Соблюдают правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Выполняют двигательные действия из базовых видов спорта.	набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)	набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).	
--	--	--	---	--	---	--