Государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Коррекционная школа № 8»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании методического совета школы  Протокол №1 от 29.08.2024 | Утверждено  на заседании педагогического совета школы  Протокол №1 от 301.08.2024 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая физкультура»**

**для учащихся 1-9 классов**

**на 2024 - 2025 учебный год**

**Составители: Киселев В. И., Съемов Д. А., Жаркова С. А.**

Арзамас 2024 год

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. [ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_bookmark0)
2. [СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 14](#_bookmark1)
3. [ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 16](#_bookmark2)
   1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с АООП, разработанная на основе ФАООП (приказ от 24.11.2022 № 1026) и утвержденная приказом ГКОУ КШ №8 от 31.08 2023 №430. ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

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

Задачи обучения:

− воспитание интереса к физической культуре и спорту;

− овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой,

− лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

− коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

− развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

− воспитание нравственных качеств и свойств личности;

− содействие военно- патриотической подготовке.

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

− формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

− формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

− развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

− формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

− формирование умения выполнять прыжок в длину способом

«согнув ноги с полного разбега;

− формирование умения метать мяч на дальность и в цель;

− совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

− совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

− формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

− совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

− совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

− формирование мотивации к здоровому образу жизни;

− совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура». Личностные результаты:**

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

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

Минимальный уровень:

− иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

− знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

− иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

− иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

− Достаточный уровень:

− практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

− самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

− выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

− знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

− уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

− уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;

− знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

− знать правила техники выполнения двигательных действий;

− знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися**

**с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура»**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

* 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
* 1 балл - минимальная динамика;
* 2 балла - удовлетворительная динамика;
* 3 балла - значительная динамика.

**Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

***Оценка «5»*** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Оценка «4»*** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

− старт не из требуемого положения;

− отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

− несинхронность выполнения движений.

***Оценка «3»*** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку

«удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Оценка «2»*** не ставиться.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся:*

− бег 60м;

− прыжок в длину с места;

− сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).

− наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;

− смешанное передвижение на 500 м.

− поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

1. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
2. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п./п. | Виды испытаний  (тесты) | Показатели | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. (сек.) | 9,8 и  больше | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и  больше | 12,5-  12,0 | 11,9/11,3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 20/15 | 27/21 | 35/28 | 15/12 | 22/16 | 35/23 |
| 3 | Прыжок в  длину с места толчком двумя ногами (см.) | 135/125 | 145/136 | 155/146 | 125/115 | 135/126 | 145/136 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 9/6 | 15/10 | 19/16 | 8/5 | 9/6 | 12/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической  скамейке (см | +5 | +8 | +12 | +6 | +11 | +16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ниже уровня  скамейки) |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Бег на 500 м | Без учета времени | | | | | |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

* 1. **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика»,

«Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и

«Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

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

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

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

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными

видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы  (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре | в процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 23 | - |
| 3. | Легкая атлетика | 34 |  |
| 4. | Лыжная подготовка | 18 | - |
| 5. | Игры | 26 | - |
| **Итого:** | | 101 | - |

**III.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Часы | Дата | Программное  содержание | Дифференциация видов деятельности | | Приме-  чания |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **I-четверть 25часов** | | | | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) | 2 |  | Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды.  Построение парами.  Передвижение парами в спортивный зал.  Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений | Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя.  Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).  Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку.  Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем.  Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала;  слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).  Играют в подвижную игру по инструкции учителя |  |
| 2 | Форма одежды на уроке физической  культуры и личная гигиена.  Ходьба в колонне. | 1 |  | Построение в шеренгу по росту.  Беседа о форме одежды на уроках физической культуры и личной гигиене.  Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.  Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой.  Подвижная игра на внимание | Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму.  Выполняют построение с помощью педагога.  Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями.  Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.  Осваивают правила игры |  |
| 3 | Ходьба с изменением скорости | 2 |  | Построение в шеренгу.  Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.  Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.  Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. 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 комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |
| 4 | Бег в колонне по прямой и со сменой  направлений поориентирам | 2 |  | Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.  Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.  Подвижная игра с элементами общеразвивающих  упражнений | Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.  Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.  Выполняют комплекс упражнений.  Участвуют в различных видах игр показа учителя |  |
| 5 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны | 2 |  | Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами.  Ориентирование в направлении движений.  Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.  Подвижная игра с метанием | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.  Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.  Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя |  |
| 6 | Быстрый бег на скорость 20-30 м | 2 |  | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений.  Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре.  Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя).  Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |  |
| 7 | Прыжки в высоту | 2 |  | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.  Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.  Знакомство с переноской гимнастических матов.  Выполнение прыжка в высоту.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками.  Выполняют прыжки после ин-  струкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на нос-  ках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |  |
| 8 | Ускорения до 30 м | 1 |  | Выполнение ходьбы с различными положениями рук.  Перестроение в круг.  Выполнение упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции 30 м  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают построение в круг с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют построение в круг.  Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |  |
| 9 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 |  | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.  Выполнение упражнений с флажками.  Выполнение прыжка в высоту.  Подвижная игра с метанием | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).  Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по сигналу учителя.  Выполняют медленный бег в колонне.  Выполняют комплекс упражнений с флажками по показу учителя.  Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа  учителя |  |
| 10 | Бег с преодолением простейших препятствий | 2 |  | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Освоение бега с препятствиями.  Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют  упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.  Играют в подвижную игру после инструкции |  |
| 11 | Челночный бег 3x10 м, | 2 |  | Построение в две колонны.  Знакомство с челночным бегом.  Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.  Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец).  Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |  |
| 12 | Прыжок в глубину | 1 |  | Подвижная игра с элементами перестроений.  Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину.  Подвижная игра с бросками и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса.  Выполняют прыжки после ин-  струкции и неоднократного показа учителя.  Осваивают и используют игровые умения | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют прыжок в глубину после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 13 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой.  Выполняют упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой.  Выполняют упражнения с мячом после показа учителя. Произвольно метают мяч после инструкции учителя. |  |
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 |  | Выполнение произвольного метания малого мяча.  Выполнение прыжка в длину с разбега.  Коррекционная подвижная  игра | Произвольно метают мяч после инструкции и неоднократного показа учителя.  Участвуют в коррекционной игре | Участвуют в коррекционной игре |  |
| 15 | Метание большого  мяча двумя руками из-за головы. | 1 |  | Выполнение бега по коридорчику.  Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.  Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Выполняют метание большого мяча двумя руками изза головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя |  |
| 16 | Чередование бега и ходьбы по сигналу. | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют  упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.  Играют в подвижную игру после инструкции |  |
| 17 | Прыжки в высоту с шага | 1 |  | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.  Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.  Знакомство с переноской гимнастических матов.  Выполнение прыжка в высоту.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками.  Выполняют прыжки после ин-  струкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на нос-  ках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |  |
| **II-четверть 23часа** | | | | | | | | |
| 18 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)  Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 |  | Беседа о значении физических упражнений.  Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.  Коррекционная игра | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.  Отвечают на вопросы предложением.  Воспринимают и запоминают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений |  |
| 19 | Правила поведения на уроках гимнастики | 1 |  | Подвижная игра с элементами построений.  Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Знакомство с метание малого мяча в цель.  Подвижная игра с элементами лазания | Участвуют в подвижной игре с элементами построений. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Осваивают метание мяча в цель по показу и прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).  Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя |  |
| 20 | Перестроение из шеренги в круг | 1 |  | Выполнение простейших перестроений.  Бег с изменением направлений.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Выполнение прыжка с высоты.  Коррекционная игра | Выполняют упражнение по показу учителя.  Выполняют комплекс наименьшее количество раз.  Прыгают с высоты с мягким приземлением.  Участвуют в игре по показу и инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя |  |
| 21 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки | 1 |  | Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения  построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.  Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при  необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения |  |
| 22 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по дному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют  упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.  Играют в подвижную игру после инструкции |  |
| 23 | Дыхание во время  ходьбы и бега | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.  Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.  Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |  |
| 24 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 |  | Знакомство с игровыми задания на построение и перестроения.  Выполнение ходьбы в различном темпе.  Освоение разновидностей ходьбы.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Выполняют лазанье  (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 25 | Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 |  | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.  Выполнение упражнений на осанку.  Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку.  Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.  Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.  Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке  (самостоятельно)  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |  |
| 26 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.  Подвижная игра с бросками и ловлей | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 27 | Упражнения для расслабления мыщц | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.  Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений для расслабления мышц. Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя.  Выполняют упражнения для расслабления мышц.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.  Играют в подвижную игру после инструкции |  |
| 28 | Тренировка дыхания | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.  Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра с прыжками | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции. |  |
| 29 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук | 1 |  | Выполнение комплекса упражнений в движении.  Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение лазания по гимнастической стенке.  Подвижная игра с прыжками и бегом. | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.  Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Выполняют лазание. Участвуют в игре по инструкции учителя. |  |
| 30 | Упражнения для развития пространственно- дифференцировки. | 1 |  | Ориентирование в пространстве при выполнении перестроений и построений по ориентирам.  Подвижная игра с метанием и ловлей | Выполняют комплекс упражнений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют комплекс упражнений по инструкции и показу учителя.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 31 | Упражнения для развития точности движений | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.  Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.  Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 32 | Упражнения для укрепления мышц туловища | 1 |  | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.  Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя.  Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 33 | Подлезание под высотой препядствием 40-50см | 1 |  | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг.  Выполнение упражнений для укрепления туловища.  Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.  Принимают и передают мяч в  круге, ориентируясь на образецвыполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя одновременным показом способа выполнения перестроения.  Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).  Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно)  Играют в игру после показа учителем |  |
| 34 | Перелезание через препятствие высотой  40-50 см | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражненийдля укрепления голеностопных суставов и стоп.  Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 4050 см.  Играют в подвижную игру по  показу и инструкции учителя |  |
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями  рук | 1 |  | Выполнение ходьбы с различными движениями рук.  Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев.  Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.  Коррекционная игра | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук.  Играют в подвижную игру по  показу и инструкции учителя |  |
| 36 | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой | 1 |  | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.  Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.  Выполнение прыжков через скакалку | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой |  |
| 37 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |  | Выполнение ходьбы по канату.  Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.  Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют коррегирующие упражнения после показа учителем.  Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем.  Играют в подвижную игру по  показу и инструкции учителя |  |
| 38 | Упражнения с малыми мячами | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение упражнений с малыми мячами: перекла-дывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, броса-ние в пол, в стену и ловля его.  Подвижная игра с элементами общеразвивающих  упражнений | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по  показу и инструкции учителя |  |
| 39 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Удержание равновесия во время выполнения упражнения.  Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют  упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.  Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |  |
| 40 | Упражнения с большим мячом | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по  показу и инструкции учителя |  |
| **III-четверть 30часов** | | | | | | | |
| 41 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)  Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях,на скорость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |
| 42 | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ло-  вишка, бери ленту», «Салки» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях,на скорость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |
| 43 | Игры на развитие внимания,памяти, точности движе-ний: «Школа мяча», «Сбей кеглю» | 1 |  | Ходьба с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 44 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю» | 1 |  | Ходьба с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 45 | Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне | 1 |  | Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, основные требования к технике безопасности.  Тренировочные упражнения по подбору и одеванию одежды и обуви для занятий. Подвижная игра с бегом | Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь. Отвечают на вопросы односложно. Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой.  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры. Отвечают на вопросы целыми предложениями. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 46 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 2 |  | Тренировочные упражнение в одевании и закреплении креплений.  Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.  Передвижение ступающим шагом | Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом |  |
| 47 | Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках | 1 |  | Определение свое место в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках.  Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя. | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами.  Передвигаются ступающим шагом по лыжне |  |
| 48 | Построение в шеренгу на лыжах | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу на лыжах.  Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.  Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами.  Выполняют строевые команды по сигналу учителя.  Передвигаются ступающим шагом по лыжне |  |
| 49 | Выполнение команд с лыжами в руках | 1 |  | Выполнение построений с лыжами в руках.  Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»  Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя. | Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя.  Выполняют передвижение ступающим шагом |  |
| 50 | Выполнение команд на лыжах | 1 |  | Выполнение построений с лыжами в руках.  Выполнение команд: «В колонну по одному на лыжах без палок, марш!»  Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя | Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя.  Выполняют передвижение ступающим шагом |  |
| 51 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 |  | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.  Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.  Передвижение ступающим шагом  Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.  Выполняют передвижение ступающим шагом |  |
| 52 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок | 2 |  | Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий.  Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу.  Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах  без палок |  |
| 53 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 2 |  | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.  Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.  Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения.  Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом.  Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом |  |
| 54 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 2 |  | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.  Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.  Преодоление дистанции в быстром темпе за урок | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.  Преодолевают дистанцию в произвольном темпе | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя.  Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе |  |
| 55 | Правила закаливания | 1 |  | Беседа об основных правилах и средств закаливания.  Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Коррекционная игра | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы односложно.  Выполняют упражнения наименьшее количество раз.  Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы предложениями.  Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 56 | Техника безопасности и правила поведения | 1 |  | Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками | Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.  Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя  (при необходимости) | Отвечают на вопросы предложениями.  Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 57 | Игры с элементами общеразвивающих  упражнений | 2 |  | Выполнение ходьбы с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 58 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 2 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.  Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 59 | Подвижная игра  «Бездомный заяц» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.  Подвижная игра на перемещения бегом в 60различных направлениях, ориентировки в пространстве | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр.  Участвуют в игре по инструкции | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 60 | Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок…» | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений  Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Осваивают и используют элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником |  |
| 61 | Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги» | 1 |  | Выполнение комплекса упражнений в движении.  Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение лазания по гимнастической стенке.  Подвижная игра на сохранение равновесия, выполнение действий согласно правилам игры | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.  Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют лазание на небольшую высоту. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Выполняют лазание. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 62 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 |  | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.  Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.  Знакомство с переноской гимнастических матов.  Выполнение прыжка в высоту.  Подвижная игра с бегом на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками.  Выполняют прыжки после ин-  струкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на нос-  ках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |  |
| 63 | Эстафеты с предметами | 1 |  | Подвижная игра с элементами перестроений.  Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |  |
| 64 | Коррекционная игра «День и ночь» | 1 |  | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.  Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение игровых действия соблюдая правила игры | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).  Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по сигналу учителя.  Выполняют медленный бег в колонне.  Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа  учителя |  |
| **IV-четверть 23часа** | | | | | | | |
| 65 | Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны» | 1 |  | Выполнение комплекса упражнений в движении.  Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.  Выполнение игровых действия соблюдая правила игры | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.  Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 66 | Игра с метанием мяча «Передай мяч» | 1 |  | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозна-ченной на полу, сохраняя равновесие.  Выполнение упражнений на осанку.  Выполнение ползания по гимнастической скамейке. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.  Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.  Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке  (самостоятельно)  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |  |
| 67 | Игры на развитие выносливости | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по  показу и инструкции учителя |  |
| 68 | Эстафеты на развитее координации | 1 |  | Подвижная игра с элементами перестроений.  Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревнова-тельной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |  |
| 69 | Передача предметов | 1 |  | Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки.  Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.  Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.  Игровые задания в передаче предметов | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.  Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов |  |
| 70 | Переноска предметов, спортивного инвентаря | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 71 | Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц» | 1 |  | Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция | Участвуют в различных видах игр после инструкции и  показа учителя |  |
| 72 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.  Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 73 | Перекатывание мяча вперед, вправо,  влево, стоя, сидя | 1 |  | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.  Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.  Игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями |  |
| 74 | Эстафета с мячом | 1 |  | Подвижная игра с элементами перестроений.  Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете) |  |
| 75 | Преодоление прос-  тейших препятствий | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение общеразвивающих упражнений. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений меньшее количество раз. | Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражнений по показу. Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя. |  |
| 76 | Прыжок в длину с места  толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.  Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.  Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 77 | Прыжок в длину с места | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка.  Выполнение прыжка в длину с места.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.  Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |  |
| 78 | Метание теннисного мяча в стену | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Знакомство с названием мяча для метания.  Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.  Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 79 | Метание теннисного мяча в цель | 2 |  | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.  Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.  Выполнение метания мяча с большой амплитудой | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя |  |
| 80 | Метание теннисного мяча на дальность | 2 |  | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.  Выполнение комплекса | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. |  |
| 81 | Круговые эстафеты  до 20 м | 1 |  | Подвижная игра с элементами перестроений.  Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Эстафета на скорость | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |  |
| 82 | Высокий старт  30 м | 2 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Ускорение на дистанции в 30 м, Знакомство с понятием высокий старт | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя |  |
| 83 | Медленный бег до 1-2 мин | 2 |  | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.  Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя.  Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.  Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя.  Выполняют медленный бег |  |

Содержание разделов 3 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела |  | Количество часов | Контрольные работы  (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре |  | В процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика |  | 23 | - |
| 3 | Легкая атлетика |  | 33 | - |
| 4. | Игры |  | 26 | - |
| 5. | Лыжная подготовка |  | 17 | - |
|  |  | **Итого:** | 99 | - |

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол  -  во    часов | дата | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | | Приме-чание |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |  |
|  |  |  |  | **I-четверть 25часов** | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) | 1 |  | Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры.  Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики.  Подвижная игра на пространственное ориентирование | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).  Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).  Играют в подвижную игру по инструкции учителя |  |
| 2 | Понятия о предварительной и исполнительной командах | 1 |  | Построение в шеренгу, колонну.  Определение видов команд.  Повторение строевых действий в соответствии с командой.  Бег в медленном темпе в колонне по одному.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра на построение в разных частях зала | Выполняют построение по показу учителя.  Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом  предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.  Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказкам учителя.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец. Выполняют медленный бег.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости | 1 |  | Построение в шеренгу, колонну.  Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение общеразвива-ющих упражнений. Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами  (по возможности). Выполняют 45 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. 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 ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя. |  |
| 4 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук | 1 |  | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.  Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки.  Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким  подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с бросанием мяча | Выполняют построение по показу учителя.  Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд,  вверх, с хлопками (обучающиеся с трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем).  Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.  Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют построение. Выполняют ходьбу. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками.  Выполняют общеразвивающие упражнения.  Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Беговые упражнения | 1 |  | Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение.  Эстафета с бегом | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.  Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии.  Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения.  Участвуют в соревновательной  деятельности |  |
| 6 | Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам | 1 |  | Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.  Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.  Подвижная игра с элементами общеразвива-ющих упражнений | Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.  Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.  Выполняют комплекс упражнений.  Участвуют в различных видах игр показа учителя |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. | 1 |  | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.  Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра | Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильную осанку во время бега, ходьбы (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 8 | Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м | 1 |  | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.  Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении.  Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.  Освоение специально беговых упражнений. Освоение правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре.  Демонстрация техники низкого старта. | Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя.  Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя.  Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой образец |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед | 1 |  | Ознакомление с общеразвивающими упражнениями.  Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз.  Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.  Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную  игру по инструкции учителя |  |
| 10 | Прыжки в высоту | 1 |  | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.  Ознакомление с переноской гимнастических матов.  Демонстрация прыжка в высоту.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.  Выполняют 3-4 упражнений с флажками.  Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Прыжок в длину с места | 1 |  | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.  Выполнение медленного бега.  Демонстрация прыжка в длину с места.  Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.  Выполнение беговых упражнений.  Метание с места в горизонтальную цель | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.  Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.  Выполняют метание с места в горизонтальную цель |  |
| 12 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 |  | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.  Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. Метание с места в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.  Прыгают в длину с небольшого разбега.  Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя двумя ногами с места.  Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Прыгают с небольшого разбега в длину.  Выполняют метание после инструкции и показа учителя |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя.  Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.  Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру  после инструкции учителя |  |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.  Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой своих усилий | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса.  Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | Челночный бег (3х5) м. | 1 |  | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений.  Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м.  Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м. Метают мячи с места левой и правой рукой |  |
| 16 | Эстафетный бег | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.  Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности  (участвуют в эстафете) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |  |
| 17 | Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками | 1 |  | Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества  развивают упражнения с этим мячом.  Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз | Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **II-четверть 21час** | | | | | | | |
| 18 | Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 |  | Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой.  Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).  Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно.  Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением.  Воспринимают и запоминают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений |  |
| 19 | Перестроение из шеренги в круг | 1 |  | Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты.  Коррекционная игра | Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз.  Прыгают с высоты с мягким приземлением.  Участвуют в игре по показу и инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением.  Играют в игру после инструкции учителя |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки | 1 |  | Выполнение организующих строевых команд и приемов  Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.  Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения |  |
| 21 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в  подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.  Играют в подвижную игру после инструкции |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22 | Дыхание во время ходьбы и бега | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.  Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя.  Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Выполняют корригирующие упражнения без предметов после показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |  |
| 23 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 24 | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 |  | Выполнение упражнений на равновесие.  Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора.  Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности.  Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя.  Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | Упражнения на формирования правильной осанки | 1 |  | Беседа о правильной осанке.  Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.  Эстафеты с мячом | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.  Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога. Выполняют упражнения для расслабления мыщц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки). Выполняют упражнения для расслабления мыщц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности |  |
| 26 | Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку | 1 |  | Выполнение упражнений с гимнастической палкой.  Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку | Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений.  Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя. | Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку |  |
| 27 | Упражнения для развития  пространственно- дифференцировки | 1 |  | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 | Упражнения для развития точности движений | 1 |  | Выполнение упражнений на равновесие.  Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом | Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 29 | Упражнения с обручем | 1 |  | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.  Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем |  |
| 30 | Ходьба по гимнастической скамейке парами | 1 |  | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя.  Выполняют упражнения на равновесие по возможности | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя |  |
| 31 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | 1 |  | Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и преодолевая препятствия.  Подвижная игра с бегом и прыжками | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 32 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 |  | Выполнение упражнений, сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке | Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре) | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности |  |
| 33 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча | 1 |  | Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.  Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом | Выполняют комплекс меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук самостоятельно |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34 | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой | 1 |  | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.  Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.  Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.  Выполнение прыжков через скакалку | Выполняют ходьбу по указанию учителя.  Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корригирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой |  |
| 35 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |  | Выполнение ходьбы по канату.  Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим, сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).  Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют корригирующие упражнения после показа учителем.  Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем.  Играют в подвижную игру по  показу и инструкции учителя |  |
| 36 | Упражнения с малыми мячами | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Играют в подвижную игру по  показу и инструкции учителя |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения.  Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |  |
| 38 | Упражнения с большим мячом | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Играют в подвижную игру по  показу и инструкции учителя |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 |  | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования.  Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют лазанье  (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 40 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Игры** - **4 часа** | | | | | | | |
| 41 | Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корригирующие игры:  «Салки», «Мишка на льдине» | 1 |  | Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).  Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.  Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |
| 42 | Корригирующие игры: «Ловишки-хвостики»,  «Мишка на льдине». | 1 |  |  |
| 43 | Коррекционные игры: «Воздушный шар»,  «Повтори движение» | 1 |  | Выполнение упражнений со скакалкой.  Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах | Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения.  Осваивают прыжки через скакалку по возможности | Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения.  Прыгают через скакалку на двух ногах |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 |  | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.  Ознакомление с переноской гимнастических матов.  Выполнение прыжка в высоту.  Подвижная игра с бегом на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.  Выполняют 5-6 упражнений с флажками.  Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |  |
| **Лыжная подготовка** - **17 часов** | | | | | | | |
| 45 | Техника безопасности и правила поведения  на лыжне | 1 |  | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом.  Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок | Слушают правила поведения 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 с помощью учителя | Слушают правила поведения 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 |  |
| 46 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов | 1 |  | Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевые команд с лыжами и на лыжах, надевание и снимание лыж и палок | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя.  Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47 | Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками | 1 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. Демонстрация ступающего шага.  Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы | 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 ступающим 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 ступающим шагом |  |
| 48 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 |  | Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений. Выполнение построений с лыжами в шеренгу.  Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом | Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом |  |
| 49 | Подготовка инвентаря  для занятий лыжами | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках | 1 |  | Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках.  Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя. | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Передвигаются ступающим шагом по лыжне |  |
| 51 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 |  | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.  Передвижение ступающим шагом  Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках | Выполняют строевые команды с лыжами.  Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Выполняют передвижение ступающим шагом |  |
| 52 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 |  |  |
| 53 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок | 1 |  | Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение в колонне по одному без палок, сохраняя безопасную дистанцию | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу.  Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок |  |
| 54 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |  | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. | Выполняют строевые команды с лыжами.  Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом. |  |
| 55 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |  | Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом | Передвигаются на лыжах ступающим шагом | Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом |  |
| 57 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |  |  |  |
| 58 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |  |  |
| 59 | Прохождение отрезков на время от 200до 300 м | 1 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря.  Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.  Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |  |
| 60 | Прохождение на лыжах  за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 |  | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе за урок | Выполняют строевые команды с лыжами.  Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе |  |
| 61 | Прохождение на лыжах  за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 |  |  |
| 62 | Прохождение на лыжах  за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Игры** – **22 часа** | | | | | | | |
| 63 | Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх | 1 |  | Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.  Подвижная игра с бегом и прыжками | Отвечают на вопросы односложно.  Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) | Отвечают на вопросы предложениями.  Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 64 | Значение утренней гимнастики | 1 |  | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка».  Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога.  Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных 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 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |  | Выполнение ходьбы с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 66 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка».  Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя.  Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 67 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 |  | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.  Ознакомление с переноской гимнастических матов.  Выполнение прыжка в высоту.  Подвижная игра с бегом на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.  Выполняют 5-6 упражнений с флажками.  Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 68 | Эстафеты с предметами | 1 |  | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности  (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |  |
| 69 | Игры с метанием мяча  «Подвижная цель», «Обгони мяч» | 1 |  | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 70 | Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки» | 1 |  | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением.  Подвижные игры на взаимодействие согласно  правилам игры, перепрыгивание через препятствия | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий).  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 |  | Эстафета с мячом | 1 |  | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.  Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 72 |  | Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны» | 1 |  | Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.  Выполнение игровых действия соблюдая правила игры | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 73 |  | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча» | 1 |  | Выполнение упражнений со скакалкой.  Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой.  Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах. | Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения.  Осваивают прыжки через скакалку по возможности | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений:  «Школа мяча» |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 74 | Эстафеты на развитее координации | 1 |  | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности  (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |  |
| 75 | Передача предметов | 1 |  | Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки.  Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.  Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.  Игровые задания в передаче предметов | Выполняют ходьбу по указанию учителя.  Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов |  |
| 76 | Переноска предметов, спортивного инвентаря | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 77 | Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц» | 1 |  | Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |
| 78 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка».  Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 79 | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя | 1 |  | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.  Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.  Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.  Игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя.  Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Владеют элементарными сведениями по овладению игровыми умениями |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | Эстафета с мячом | 1 |  | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности  (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |  |
| 81 | Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 |  | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.  Выполнение упражнений с обручем.  Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 82 | Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 |  |  |
|  | Эстафета с мячом | 1 |  | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.  Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83 | Подвижная игра «Филин и пташки» | 1 |  | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.  Подвижная игра на выполнение спрыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.  Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |
| **Легкая атлетика** - **19 часов** | | | | | | | |
| 84 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 |  | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию.  Подвижная игра с бросанием мяча | Выполняют построение по показу учителя.  Выполняют ходьбу (под контролем учителя).  Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.  Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют построение по сигналу учителя.  Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.  Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя.  Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 85 | Метание большого мяча двумя руками из - за головы. | 1 |  | Выполнение бега по коридорчику.  Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.  Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя |  |
| 86 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 |  | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 87 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.  Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса.  Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя |  |
| 88 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |  |
| 89 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя.  Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.  Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру  после инструкции учителя |  |
| 91 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 |  |  |
| 92 | Прыжок в длину с места | 1 |  | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.  Выполнение медленного бега.  Демонстрация прыжка в длину с места.  Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.  Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места. | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.  Выполняют метание с места в горизонтальную цель |  |
| 93 | Прыжок в длину с места | 1 |  |  |
| 94 | Прыжок в длину с места | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение беговых упражнений.  Метание с места в горизонтальную цель | Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения |  |  |
| 95 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 |  | Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу.  Выполнение многоскоков.  Подвижная игра на передачу мячей в колоннах | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 96 | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге | 1 |  | Выполнение ходьбы с различным положением рук.  Выполнение беговых упражнений.  Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 97 | Круговые эстафеты до  20 м | 1 |  | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Эстафета на скорость | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности  (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |  |
| 98 | Круговые эстафеты до  20 м | 1 |  |  |
| 99 | Высокий старт 30 м | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя |  |
| 100 | Высокий старт 30 м | 1 |  |  |
| 101 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 |  | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя.  Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.  Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя.  Выполняют медленный бег |  |

Содержание разделов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела |  | Количество часов | Контрольные работы  (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре |  | В процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика |  | 23 | - |
| 3. | Легкая атлетика |  | 32 | - |
| 4. | Лыжная подготовка |  | 18 | - |
| 5. | Игры |  | 26 | - |
|  |  | **Итого:** | 101 | - |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Часы | Дата | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | | Примечания |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **I-четверть 25часов** | | | | | | | |
| 1 | Предупреждение травм во время занятий | 2 |  | Беседа о соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнений. Переодевание в спортивную форму и обувь на урок. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Игра по выбору детей | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план  (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Готовятся к уроку, опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями. Самостоятельно готовятся к уроку.  Выполняют упражнения по показу обучающегося. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 2 | Понятия о предварительной и исполнительной командах | 1 |  | Построение в шеренгу.  Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой.  Бег в медленном темпе в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжков на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Коррекционная игра | Выполняют построение по показу учителя.  Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым  (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя.  Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют медленный бег. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Играют в подвижную игру  после инструкции учителя |  |
| 3 | Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 |  | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным.  Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м.  Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча | Выполняют построение по показу учителя.  Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.  Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют построение по сигналу учителя.  Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя.  Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 4 | Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 |  | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным.  Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м.  Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча | Выполняют построение по показу учителя.  Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.  Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют построение по сигналу учителя.  Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя.  Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 5 | Бег с изменением темпа | 1 |  | Выполнение сдачи рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь.  Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалкой.  Коррекционная игра | Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога.  Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений.  Удерживают правильное положение тела во время бега.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 6 | Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге | 1 |  | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Метание мяча в цель.  Подвижная игра с элементами бега и ведением и бросками волейбольного мяча | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Осваивают и используют игровые умения | Удерживают правильное положение тела во время бега.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 7 | Беговые упражнения | 1 |  | Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении.  Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.  Выполняют беговые упражнения. Участвуют в соревновательной деятельности |  |
| 8 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 |  | Выполнение ходьбы на носках, на пятках.  Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу.  Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках.  Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках.  Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 9 | Ускорения до 30м | 1 |  | Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок.  Чередование бега и ходьбы на расстоянии.  Повторение низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша.  Коррекционная подвижная игра | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 10 | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге | 1 |  | Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений.  Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.  Играют в подвижную игру  после инструкции учителя |  |
| 11 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 |  | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 12 | Челночный бег 3x10 м | 1 |  | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  Выполнение беговых упражнений.  Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта.  Метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя.  Выполняют челночный бег 3x10 м. Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м.  Метают мячи с места левой и правой рукой |  |
| 13 | Прыжок в глубину | 1 |  | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега.  Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости:  пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на двух ногах на месте.  Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.  Выполняют метание с места в горизонтальную цель |  |
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 |  | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.  Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.  Метание с места в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Прыгают с небольшого разбега в длину.  Выполняют метание после инструкции и показа учителя |  |
| 15 | Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками | 1 |  | Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.  Выполнение быстрого бега на скорость.  Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз | Выполняют ходьбу со сменой положений рук:  вперед, вверх, с хлопками и  т.д.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений |  |
| 16 | Чередование бега и быстрой ходьбы | 1 |  | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.  Чередование бега и ходьбы по сигналу.  Выполнение броска набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.  Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений |  |
| 17 | Прыжки в высоту с места толчком двух ног | 1 |  | Выполнение ходьбы приставным шагом правое/левое плечо вперед. Выполнение прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп. Выполнение прыжка из правильного исходного положения.  Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность | Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног после инструкции и  неоднократного показа учителем | Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног |  |
| 18 | Осанка | 1 |  | Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа о правильной осанке.  Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Подвижная игра с бегом | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами  (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.  Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки).  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 19 | Физические качества | 1 |  | Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа об основных физических качествах и упражнениях на их развитие | Выполняют построение по инструкции учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека | Выполняют построение по команде учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека |  |
| 20 | Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в  колонну по одному | 1 |  | Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала, выполнение строевых действия во время равнения, размыкание приставным шагом в сторону.  Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнение по показу учителя.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 21 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево | 1 |  | Игровые задания на нахождение своего места в строю.  Перестроение в движении, соблюдение интервала и дистанции.  Выполнение общеразвивающих упражнений с большим мячом. Подвижная игра с лазанием | Участвуют в игровой деятельности под контролем педагога.  Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Выполняют упражнения с предметами меньшее количество раз.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют игровые задания по команде учителя. Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения с предметами по показу учителя.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 22 | Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:  асимметричные движения рук | 1 |  | Выполнение размыкания по команде учителя, выполнение наклонов, поворотов туловища в сочетании с движениями рук и ног, выпадов правой и левой ногой, переходов из упора присев в упор лежа, приседаний, наклонов головы. Подвижная игра с прыжками | Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы с наименьшим количеством повторений, по возможности. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 23 | Повороты  «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой» | 1 |  | Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование функции дыхания во время  ходьбы и бега | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой» | Выполняют по показу учителя упражнения для  формирования пространственных представлений.  Выполняют ходьбу и бег  «змейкой» |  |
| 24 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | 1 |  | Выполнение коррегирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну.  Коррекционная игра | Выполняют коррегирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют коррегирующих упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в лазание.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| **II-четверть 23часа** | | | | | | | | |
| 25 | Предупреждение травм во время занятий.  Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 |  | Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора.  Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя.  Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 26 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 |  | Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, перекладывание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание.  Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке с помощью учителя, по возможности | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя |  |
| 27 | Упражнения на формирования правильной осанки | 1 |  | Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.  Эстафеты с мячом | Выполняют упражнения для расслабления мыщц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют упражнения для расслабления мыщц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности |  |
| 28 | Тренировка дыхания | 1 |  | Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево. Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе и беге. Коррекционная подвижная игра | Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 29 | Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку | 1 |  | Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку | Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя. | Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя.  Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку |  |
| 30 | Упражнения для развития пространственно- дифференцировки | 1 |  | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности | Выполняют по показу учителя упражнения для  формирования пространственных представлений по показу учителя |  |
| 31 | Упражнения для развития точности движений | 1 |  | Выполнение упражнений на равновесие.  Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом | Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 32 | Упражнения с обручем | 1 |  | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.  Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для  формирования пространственных представлений по показу учителя.  Выполняют упражнения с предметами после показа учителем |  |
| 33 | Подлезание под препятствием высотой до 1 м | 1 |  | Выполнение упражнений с обручем.  Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Эстафеты с обручем | Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.  Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Участвуют в соревновательной деятельности |  |
| 34 | Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно | 1 |  | Выполнение упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Участвуют в игре по инструкции учителя | Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей | 1 |  | Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом | Выполняют комплекс меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук самостоятельно |  |
| 36 | Ходьба по гимнастической скамейке парами | 1 |  | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя.  Выполняют упражнения на равновесие по возможности | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя.  Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя |  |
| 37 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | 1 |  | Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия.  Подвижная игра с бегом и прыжками | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 38 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 |  | Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке | Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре) | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности |  |
| 39 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 |  | Выполнения упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия. Удержание равновесия при выполнении стойки на одной ноге с различными положениями рук | Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя | Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие |  |
| 40 | Переноска грузов | 1 |  | Выполнение упражнений с обручем.  Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Выполнение упражнений в переноске набивных мячей, общим весом до 5 кг на расстояние 10-15 м, матов, скамеек | Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Переносят груз и передают предметы с помощью учителя | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.  Выполняют подлезание под препятствием высотой 4050 см.  Переносят груз и передают предметы |  |
| 41 | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишкихвостики», «Салки» | 1 |  | Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, выполнение действий по сигналу и согласно правилам игры.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам с помощью педагога. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная  индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |
| 42 | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишкихвостики»,  «Салки» | 1 |  | Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, выполнение действий по сигналу и согласно правилам игры.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам с помощью педагога. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная  индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |
| 43 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча» | 1 |  | Выполнение упражнений со скакалкой.  Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах. | Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения.  Осваивают прыжки через скакалку по возможности | Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения.  Прыгают через скакалку на двух ногах |  |
| 44 | Значение и основные правила игры в хоккей(флорбол) |  |  | Тренировочные упражнения в подборе хоккейного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевых команд с клюшками. | Готовятся к занятию, выбирают клюшки с помощью учителя Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают клюшки Выполняют строевые команды по сигналу учителя |  |
| 45 | Игры с хоккейными клюшками на развитие внимания,  точности | 1 |  | Выполнение упражнений с клюшками.  Удар и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение ведение мяча между конусов. | Выполняют упражнения с клюшкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. | Выполняют упражнения с клюшкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения. |  |
| 46 | Предупреждение травм во время занятий на коньках | 1 |  | Беседа о соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнений. Переодевание в спортивную форму и обувь на урок. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Игра по выбору детей | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план  (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Готовятся к уроку, опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями. Самостоятельно готовятся к уроку.  Выполняют упражнения по показу обучающегося. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 47 | Значение и основные правила конькобежного спорта |  |  | Тренировочные упражнения в подборе коньков и одежды к занятию. Выполнение строевых команд на коньках, надевание и снимание коньков | Готовятся к занятию, выбирают коньки с помощью учителя Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают коньки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя |  |
| **III-четверть 30часов** | | | | | | | | |
| 48 | Техника безопасности и правила поведения на лыжне | 1 |  | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжным спортом.  Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок | Слушают правила поведения 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 с помощью учителя | Слушают правила поведения 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 |  |
| 49 | Совершенствова ние техники выполнения строевых команд  и приемов | 1 |  | Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевых команд с лыжами и на лыжах, надевание и снимание лыж и палок | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки Выполняют строевые команды по сигналу учителя |  |
| 50 | Совершенствова ние техники выполнения строевых команд и приемов | 1 |  | Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевых команд с лыжами и на лыжах, надевание и снимание лыж и палок | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки Выполняют строевые команды по сигналу учителя |  |
| 51 | Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию | 1 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. Переступание на лыжах вокруг пяток. | 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 | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют переступание на лыжах по показу учителя |  |
| 52 | Подготовка к передвижению на лыжах | 1 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Ухаживание за лыжным инвентарем, одевание его. Переступание на лыжах вокруг пяток, носков, приставной шаг вправо, влево | Выполняют построение с лыжами. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя, по возможности самостоятельно.  Выполняют переступание на лыжах ( по возможности) | Выполняют построение с лыжами.  Одевают лыжный инвентарь самостоятельно. Выполняют переступание на лыжах по показу учителя |  |
| 53 | Совершенствова ние техники выполнения ступающего шага без палок и с палками | 1 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы | 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 ступающим 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 ступающим шагом |  |
| 54 | Совершенствова ние техники выполнения скользящего шага без палок и  с палками | 1 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками | 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 |  |
| 55 | Совершенствова ние техники выполнения скользящего шага без палок и с палками | 1 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками | 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 |  |
| 56 | Прохождение отрезков на время от 200до  300 м | 1 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости:  пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |  |
| 57 | Прохождение отрезков на время от 200до 300 м | 1 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости:  пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |  |
| 58 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности | 1 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Переход на учебную лыжню в колонне по одному.  Освоение называния способа подъема на лыжах.  Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование техники подъема «лесенкой» | 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.  Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности |  |
| 59 | Повороты переступанием в движении | 1 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и | 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. Выполняют повороты на лыжах на месте | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении. |  |
| 60 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км | 1 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Прохождение дистанции на  лыжах за урок | 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. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Преодолевают дистанцию в быстром темпе |  |
| 61 | Значение и основные правила закаливания | 1 |  | Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.  Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.  Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.  Выполняют построение с помощью педагога.  Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры |  |
| 62 | Значение утренней гимнастики | 1 |  | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.  Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных 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 |  |
| 63 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах | 1 |  | Знакомство с игрой пионербол. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение перемещений на  площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | 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) | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещения на площадке.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 64 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | 1 |  | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещения на площадке.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 65 | Изучение техники подачи мяча в пионерболе | 3 |  | Выполнение перемещений на  площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя.  Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.  Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) |  |
| 66 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе | 3 |  | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.  Определение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.  Выполняют упражнения с мячом по  инструкции и по показу учителя | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещения на площадке.  Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя |  |
| 67 | Учебная игра в пионербол | 3 |  | Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Выполнение игровые действия соблюдая правила игры | Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя Осваивают и используют элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) | Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.  Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) |  |
| 68 | Игры с элементами  общеразвивающ  их и корригирующих упражнений: «Фигур»,  «Светофор» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Подвижные игры на освоение основных цветов, выполнение действий по сигналу учителя, выполнение перебежек | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.  Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |
| 69 | Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч» | 1 |  | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |  |
| 70 | Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц» | 1 |  | Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Подвижные игры на выполнение бега в различных направлениях, быстрое ориентирование в пространстве | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.  Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |
| 71 | Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков:  «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки» | 1 |  | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Удерживают правильное положение тела во время бега.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |
| **VI-четверть 23часа** | | | | | | | | |
| 72 | Предупреждение травм во время занятий  Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: | 1 |  | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.  Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют по показу учителя упражнения для  формирования пространственных представлений по показу учителя.  Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. |  |
| 73 | Эстафета с  мячом | 1 |  | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.  Чередование бега и ходьбы по сигналу.  Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.  Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений.  Осваивают и используют игровые умения |  |
| 74 | Подвижная игра «Филин и пташки» | 1 |  | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.  Подвижная игра на выполнение спрыгиваний с предметов приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |
| 75 | Подвижная игра «Бой петухов» | 1 |  | Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Осваивают и используют элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя.  Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) |  |
| 76 | Техника бега по дистанции | 2 |  | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  Выполнение беговых упражнений.  Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполняют прямолинейный бег с  параллельной постановкой стоп | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп |  |
| 77 | Техника высокого старта | 2 |  | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Начинают бег с высокого старта | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Начинают бег с высокого старта |  |
| 78 | Техника низкого старта | 2 |  | Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.  Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша. Коррекционная подвижная игра | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Осваивают бег с низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 79 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега | 2 |  | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.  Демонстрирование техники прыжка в высоту. | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Осваивают прыжок в высоту с прямого разбега способом  «перешагивание», ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя). | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» после показа учителем |  |
| 80 | Метание теннисного мяча правой и левой  рукой в цель | 2 |  | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.  Метание теннисного мяча в  цель правой и левой рукой | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Выполняют метание  теннисного мяча в цель по показу | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.  Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя |  |
| 81 | Метание теннисного мяча на дальность | 2 |  | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.  Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания  (под контролем учителя) | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания |  |
| 82 | Эстафетный бег | 2 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности  (участвуют в эстафете) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в  эстафете) |  |
| 83 | Промежуточная годовая проверочная работа в форме сдачи нормативов  (собеседования) | 1 |  |  |  |  |  |
| 84 | Бег на скорость до 60 м | 2 |  | Выполнение беговых упражнений.  Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта | Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности) на укороченной дистанции. Выполняют бег с низкого старта на меньшей дистанции | Выполняют специально- беговые упражнения по показу учителя и инструкции. Выполняют бег с низкого старта |  |
| 85 | Бег на выносливость: кроссовый бег,чередующийся с быстрой ходьбой | 1 |  | Выполнение специально- беговых упражнений.  Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. | Выполняют специально- беговые упражнения ( по возможности). Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют специально- беговые упражнения Выполняют медленный бег |  |
| 86 | Бег на выносливость: кроссовый бег,чередующийся с быстрой ходьбой | 1 |  | Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют специально- беговые упражнения ( по возможности). Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют специально- беговые упражнения Выполняют медленный бег |  |

Содержание разделов 5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |  |
| 2 | Гимнастика | 22 |  |
| 3 | Легкая атлетика | 29 |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 24 |  |
| 5 | Спортивные игры | 27 |  |
|  | **Итого:** | **102** |  |

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

* 1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Дата | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | | Примечание |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **1 четверть- 24 часа** | | | | | | | |
| **Легкая атлетика-14 часов** | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике  безопасности на уроках легкой атлетики.  Медленный бег с равномерной скоростью | 1 |  | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы.  Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно.  Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.1  Выполняют бег | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми  предложениями.  Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.  Выполняют бег с равномерной скоростью |  |
| 2 | Значение ходьбы | 1 |  | Определение оптимального | Просматривают презентацию | Просматривают презентацию |  |
|  | для укрепления |  |  | двигательного режима для | «Значение ходьбы для | «Значение ходьбы для |  |
|  | здоровья человека. |  |  | своего возраста, его виды. | укрепления здоровья | укрепления здоровья |  |
|  | Продолжительная |  |  | Выполнение продолжительной | человека». Выполняют | человека». Выполняют |  |
|  | ходьба 15-20 мин в |  |  | ходьбы в различном темпе, | разминку в медленном | разминку в быстром темпе. |  |
|  | различном темпе |  |  | сохраняя правильное | темпе. Идут | Идут продолжительной |  |
|  |  |  |  | положение тела в движении. | продолжительной ходьбой | ходьбой 15-20 мин. |  |
|  |  |  |  | Движение акцентированным | 10-15 мин. Выполняют шаг | Выполняют акцентированный |  |
|  |  |  |  | шагом (подготовительный к | на месте, остановка по | шаг, шаг на месте, остановка |  |
|  |  |  |  | строевому шагу); шаг на месте, | инструкции учителя | по инструкции учителя |  |
|  |  |  |  | остановка |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение старта и финиша. | учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.  Выполняют медленный бег по команде «Старт» | стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений |  |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 2 |  | Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову.  Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища | Рассматривают 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 |  |
| 7 | Техника бега с низкого старта | 2 |  | Выполнение ходьбы в различных темпах с  упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе.  Выполнение специальных беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по  дистанции.  Выполнение бега по прямой с низкого старта | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые  упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м | Выполняют ходьбу в 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 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Бег на средние  дистанции (150 м) | 2 |  | Выполнение ходьбы в различных темпах с  упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе.  Демонстрация техники подсчета ЧСС.  Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.  Выполнение подсчета ЧСС | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).  Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые  упражнения (3-4 вида). 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 |  |
| **Спортивные игры – 14 часов** | | | | | | | |
| 9 | Инструктаж по технике  безопасности на занятиях спортивными играми.  Значение и основные правила закаливания | 1 |  | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.  Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.  Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.  Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой.  Подвижная игра на внимание | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью  педагога.  Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в  чередовании с ходьбой по указанию учителя. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.  Выполняют правила игры |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) | игровые умения (подача мяча в пионерболе).  Выполняют и используют игровые умения |  |
| 13 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.  Учебная игра | 2 |  | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.  Выполнение способов  розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.  Выполнение игровых действий | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.  Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.  Выполняют и используют игровые умения |  |
| 14 | Баскетбол. Упрощенные правила игры в  баскетбол; права и обязанности игроков,  предупреждение травматизма. | 1 |  | Беседа о санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.  Освоение простейших правил в баскетболе.  Подвижная игра на броски и передачи мяча. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.  Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по  инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры |  |
| **2 четверть** | | | | | | | |
| 15 | Стойка  баскетболиста.  Передача мяча  двумя руками от груди в парах с | 1 |  | Демонстрация стойки  баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста.  Освоение передачи мяча двумя | Осваивают стойку  баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя.  Выполняют остановки по | Осваивают стойку  баскетболиста после инструкции учителя.  Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют |  |

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | Значение утренней гимнастики | 2 |  | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.  Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.  Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.  Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на  доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости.  Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на  поэтапный показ отдельных 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 |  |
| 21 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 2 |  | Выполнение фигурной маршировки.  Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося.  Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |  |
| 22 | Упражнения с сопротивлением | 2 |  | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными  движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с | 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) | продвижением вперед ( на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |  |
| 23 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 |  | Выполнение ходьбы «змейкой»,  «противоходом».  Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу  «змейкой», «противоходом».  Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе  на двух ногах произвольным способом | Выполняют ходьбу  «змейкой», «противоходом».  Выполняют комплекс упражнений со скакалкой.  Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |  |
| 24 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).  Упражнения на равновесие | 2 |  | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.  Выполнение перестроений на месте.  Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые  действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах  произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют  перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным  способом |  |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным  способом, с одновременной | 2 |  | Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют лазание по гимнастической стенке  разными способами: ставя ноги | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в лазание.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | расстояние до 15 м.  Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину | гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м | Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг.  Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м |  |
| 31 | Упражнения со скакалками | 2 |  | Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение прыжковых  упражнений с точностью прыжка | 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 |  |
| 32 | Упражнения для развития пространственно- временной  дифференцировки и точности движений | 1 |  | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с  предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в  другую над головой 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 |  |
| **Лыжная подготовка – 16 часов** | | | | | | | |
| 33 | Техника  безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой | 1 |  | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря | 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 | 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. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | учителя с опорой на визуальный план.  Готовятся к занятию,  выбирают лыжи и палки по инструкции учителя | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |  |
| 34 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага  без палок и с палками | 2 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками | 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 |  |
| 35 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 2 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.  Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа  учителя ( при необходимости: пошаговая | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |  |
| 36 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) |  |  |
| 37 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  | Освоение способа  передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах.  Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение  передвижения одновременным бесшажным ходом | 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 |  |
| 38 | Одновременный бесшажный ход | 2 |  |
| 39 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники  безопасности | 1 |  | Совершенствование способа подъема на лыжах.  Выполнение сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке.  Выполнение техники подъема  «лесенкой» | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем  «лесенкой» по возможности | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами.  Выполняют подъем  «лесенкой» |  |
| 40 | Поворот махом на месте | 2 |  | Освоение способа поворота на лыжах махом.  Демонстрация техники поворота махом на месте.  Выполнение поворота махом на лыжах.  Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя.  Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах.  Выполняют поворот махом на месте на лыжах.  Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |  |
| 41 | Поворот махом на месте | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности |  |  |
| 42 | Одновременный двухшажный ход | 2 |  | Освоение способа  передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение  передвижения одновременным двухшажным ходом | Смотрят показ с объяснение техники одновременного  двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного  двухшажного хода (по возможности).  Выполняют передвижение одновременным  двухшажным ходом по возможности | Смотрят показ с объяснение техники одновременного  двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода.  Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности |  |
| 43 |  |  |  |
| 44 | Повороты переступанием в движении | 1 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Переход на учебную лыжню в колонне по одному.  Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.  Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи,  наклон в сторону поворота и  вперед, сильно отталкиваясь от лыжи | 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.  Выполняют повороты на лыжах на месте | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении. |  |
| 45 | Обучение правильному падению при | 1 |  | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).  Смотрят показ с объяснение | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем  «лесенкой», «ёлочкой», |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | прохождении спусков |  |  |  | технике правильного  падения при прохождении спусков.  Выполняют спуски в средней стойке | имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |  |
| 46 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км | 2 |  | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8 км по возможности | Проходят дистанцию без учета времени 1 км |  |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км | 2 |  |
| 48 | Игры на лыжах:  «Пятнашки простые», «Самый меткий» | 1 |  | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | Играют в игры на лыжах( по возможности) | Играют в игры на лыжах |  |
| **Спортивные игры- 8 часов** | | | | | | | |
| 49 | Инструктаж по технике  безопасности на занятиях спортивными играми.  Значение и основные правила закаливания.  Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | 1 |  | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.  Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.  Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Стойка волейболиста.  Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 2 |  | Ознакомление с основными стойками волейболиста.  Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | 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 |  |
| **4 четверть** | | | | | | | |
| 51 | Нижняя прямая подача | 1 |  | Определение способов подачи мяча в волейболе.  Освоение техники нижней прямой подачи.  Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи.  Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с  объяснением технике 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 | Смотрят показ с объяснением технике 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 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | образец выполнения обучающимися из 2 группы |  |  |
| 52 | Прыжки с места и с шага в высоту и  длину (2-3 серии  прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в  волейбол | 2 |  | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Закрепление правил перехода по площадке.  Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | 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 | Настольный теннис. Правила соревнований. | 1 |  | Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил.  Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.  Ознакомление с основной стойкой теннисиста.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой. | 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 возможности).  Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности. | 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 жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 |  | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки,  передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой.  Дифференцируют разновидности ударов |  |
| 55 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 1 |  | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).  Дифференцируют разновидности подач(по возможности) | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач |  |
|  | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | 2 |  | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают стойку теннисиста | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |  |
| 56 | Правила соревнований по настольному теннису.  Учебная игра в настольный теннис | 2 |  | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры. | Рассматривают  видеоматериал по теме.  «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.  Играют в одиночные игры( по возможности) | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в  одиночные игры |  |
| **Легкая атлетика – 14 часов** | | | | | | | |
| 57 | Бег на короткую дистанцию | 1 |  | Выполнение ходьбы группами наперегонки.  Выполнение перепрыгивания через набивные мячи  Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через  набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).  Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и | 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 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |  |
| 58 | Бег на среднюю  дистанцию (300 м) | 1 |  | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.  Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |  |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 2 |  | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.  Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Выполнение метания на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  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 |  |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега | 2 |  |  |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на  дальность | 1 |  | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч весом до 3 кг |  |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 |  | Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. | Выполнение бега на  дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз.  Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. | Выполнение бега на  дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза.  Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2 |  | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на  дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | метание малого мяча на  дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |  |
| 64 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с  изменением шага | 1 |  | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага.  Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на  дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на  дальность с места (коридор 10 м) |  |
| 65 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 |  |
| 66 | Эстафета 4\*30 м | 1 |  | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально- беговых  упражнений. Выполняют  эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 30 м) |  |
| 67 | Эстафета 4\*30 м | 1 |  |
| 68 | Кроссовый бег до 500 м | 1 |  | Выполнение специально- беговых упражнений.  Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | Демонстрируют выполнение специально- беговых  упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км | Выполняют специально-  беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км |  |

Содержание разделов 6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения |  |
| 2 | Гимнастика | 21 |  |
| 3 | Легкая атлетика | 28 |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 24 |  |
| 5 | Спортивные игры | 27 |  |
|  | **Итого:** | **100** |  |

* 1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Дата | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |  |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |  |
| **1 четверть-24 часа** | | | | | | |  |
| **Легкая атлетика– 13 часов** | | | | | | |  |
| 1 | Инструктаж по техники | 1 |  | Беседа о правилах техники | Слушают инструктаж о | Слушают инструктаж о |  |
|  | безопасности на уроках |  |  | безопасности на занятиях | правилах поведения на | правилах поведения на |  |
|  | легкой атлетики. Ходьба |  |  | легкой атлетикой. | уроках легкой атлетики. | уроках легкой атлетики. |  |
|  | в различном темпе с |  |  | Выполнение упражнений в | Выполняют ходьбу с | Выполняют ходьбу с |  |
|  | выполнением заданий |  |  | ходьбе в определенном | заданиями по инструкции | заданиями. |  |
|  | учителя |  |  | темпе с выполнением | учителя. | Выполняют бег с |  |
|  |  |  |  | заданий. | Выполняют бег с | преодолением препятствий |  |
|  |  |  |  | Преодоление полосы | преодолением препятствий | (высота 30-40 см). |  |
|  |  |  |  | препятствий. | (высота 10-30 см). | Выполняют метание мяча в |  |
|  |  |  |  | Метание мяча в | Выполняют метание мяча в | вертикальную цель |  |
|  |  |  |  | вертикальную цель | вертикальную цель |  |  |
| 2 | Значение ходьбы для | 1 |  | Определение оптимального | Просматривают | Просматривают презентацию |  |
|  | укрепления здоровья |  |  | двигательного режима для | презентацию «Значение | «Значение ходьбы для |  |
|  | человека. |  |  | своего возраста, его виды. | ходьбы для укрепления | укрепления здоровья |  |
|  | Продолжительная ходьба |  |  | Выполнение | здоровья человека». Идут | человека». Идут |  |
|  | 10-15 мин в различном |  |  | продолжительной ходьбы в | продолжительной ходьбой | продолжительной ходьбой |  |
|  | темпе |  |  | различном темпе, сохраняя | 10 мин. | 15 мин. |  |
|  |  |  |  | правильное положение тела | Выполняют метание мяча в | Выполняют метание мяча в |  |
|  |  |  |  | в движении. | вертикальную цель. | вертикальную цель. |  |
|  |  |  |  | Метание мяча в | Выполняют прыжки через | Выполняют прыжки через |  |
|  |  |  |  | вертикальную цель. | скакалку на месте в | скакалку на месте в |  |
|  |  |  |  |  | равномерном темпе | равномерном темпе |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | согласовывая движения рук и туловища |  |  |  |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта | 2 |  | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт.  Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по  дистанции. Выполнение броска набивного мяча,  согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально- беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений ( весом 1 кг) | Выполняют специально- беговые упражнения.  Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных  исходных положений (весом 1-2 кг) |  |
| 8 | Бег на средние  дистанции (300 м) | 2 |  | Выполнение специально- беговых упражнений.  Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.  Метание мяча на дальность | Выполняют специально- беговые упражнения.  Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность | Выполняют специально- беговые упражнения.  Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на  дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность |  |
| **Спортивные игры – 13 часов** | | | | | | | |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх.  Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства  предупреждение травматизма. | 1 |  | Беседа по технике  безопасности, санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке,  предупреждение травматизма.  Освоение простейших правилами игры, правилами | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед |  |
| 12 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 |  | Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрирование элементов техники  баскетбола.  Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют  передачи мяча с продвижением вперед  двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более  сильной группы | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с  продвижением вперед и  бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя |  |
| 13 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по упрощенным правилам | 2 |  | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | (взаимодействие с партнером) |  |  |
| **2 четверть-22 часа** | | | | | | | |
| 16 | Нижняя прямая подача | 1 |  | Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Совершенствование стойки во время выполнения  нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с  объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Выполняют техники  нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец  выполнения обучающимися из более сильной группы | Смотрят показ с  объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.  Выполнение нижней прямой подачи |  |
| 17 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).  Учебная игра в волейбол | 1 |  | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Выполнение правил перехода по площадке.  Выполнение игровые  действий соблюдая правила игры | 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 |  |
| 18 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).  Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика - 22 часа** | | | | | | |  |
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 |  | Выполнение строевых  действий согласно расчету и команде.  Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.  Тренировочные  упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под щадящий  счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.  Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом |  |  |
| 20 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).  Упражнения на равновесие | 2 |  | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.  Выполнение перестроений на месте.  Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют  перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.  Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют  перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления | 2 |  | Выполнение строевых действий и команд.  Тренировочные  упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.  Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз | Выполняют строевые команды и действия.  Изменяют скорость  передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют  упражнений на преодоление сопротивления |  |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 2 |  | Выполнение ходьбы  «змейкой»,  «противоходом».  Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу  «змейкой»,  «противоходом».  Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах  произвольным способом | Выполняют ходьбу  «змейкой», «противоходом».  Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |  |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 2 |  | Выполнение фигурной маршировки.  Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с  дифференцированной помощью учителя | Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29 | Упражнения со скакалками | 2 |  | Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | 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 |  |
| 30 | Упражнения с гантелями | 1 |  | Выполнение упражнений с гантелями.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений.  Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции |  |
| **3 четверть-30 часов** | | | | | | | |
| 31 | Упражнения для развития пространственно- временной  дифференцировки и точности движений | 2 |  | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Выполнение прыжка в  длину с места на заданное расстояние без  предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с  предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой 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 | Упражнения для развития пространственно- временной  дифференцировки и точности движений | 2 |  |  |
| **Лыжная подготовка – 24 часов** | | | | | | | |
| 33 | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного  бесшажного хода | 2 |  | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники  безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Выполнение строевых действий с лыжами. | Смотрят показ с  объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.  Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. | Смотрят показ с  объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.  Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Беседа о технике  безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.  Передвижение скользящим шагом по лыжне.  Освоение техники одновременного  бесшажного хода | Смотрят показ с  объяснением техники одновременного  бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с  объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют  передвижение на лыжах |  |
| 34 | Одновременный двухшажный ход | 2 |  | Закрепление способа передвижения попеременным  двухшажным ходом на лыжах.  Передвижение одновременным  бесшажным ходом. Освоение техники одновременного  двухшажного хода | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного  бесшажного ходом.  Смотрят показ с  объяснением техники одновременного  двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного  бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного  двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |  |
| 35 | Подъем по склону прямо ступающим шагом | 2 |  | Изучение способа передвижения на лыжах. Освоение техники правильной работы рук и ног | Выполняют подъем по склону прямо ступающим шагом по инструкции и показа учителя. | Выполняют подъем по склону прямо ступающим шагом с подсказки учителя. |  |
| 36 | Поворот махом на месте | 2 |  | Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.  Передвижение попеременным и одновременным  двухшажным ходом | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.  Передвигаются попеременным и одновременным  бесшажным ходом по возможности | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.  Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |  |
| 35 | Спуск с пологих склонов | 2 |  | Освоение техники спуска с пологих склонов | Смотрят показ с объяснение техники  выполнения спуска | Смотрят показ с объяснение техники  выполнения торможения. Выполняют |  |
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 |  | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение | Смотрят показ с объяснение техники  выполнения торможения. | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 |  | попеременным и одновременным  двухшажным ходом | Осваивают  комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным  бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и  палками (по возможности) | комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |  |
| 40 | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 2 |  | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок | Осваивают  комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).  Смотрят показ с объяснение технике  правильного падения при прохождении спусков.  Выполняют спуски в средней стойке | Выполняют  комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем  «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. |  |
| 41 | Повторное  передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 |  | Тренировочные упражнения на комбинированное  торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Осваивают  комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м | Выполняют  комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в  быстром темпе на отрезке от 40- 60 м. |  |
| 42 | Повторное  передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 |  |  |
| 43 | Повторное  передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 1 |  | Выполнение поворота махом на лыжах. | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44 | Повторное  передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 1 |  | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |  |
| 45 | Игры на лыжах:  «Пятнашки простые»,  «Самый меткий» | 2 |  | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в  играх на лыжах | Играют в игры на лыжах( по возможности) | Играют в игры на лыжах |  |
| 46 | Игры на лыжах :  «Переставь флажок»,  «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 2 |  | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Играют в игры на лыжах( по возможности) | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя |  |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км | 1 |  | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Проходят дистанцию без учета времени до 1 км | Проходят дистанцию без учета времени 1,5 км |  |
| 48 | Прохождение на лыжах  за урок от 1,5 км | 1 |  |
| **Спортивные игры - 14 часов** | | | | | | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.  Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 |  | Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям спортивными играми.  Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют  разновидности ударов (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.  Выполняют прием и передачу мяча теннисной  ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 2 |  | Определение названия подачи.  Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).  Дифференцируют разновидности подач(по возможности) | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач |  |
| **4 четверть-24 часа** | | | | | | | |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и  дальше от него | 2 |  | Повторение техники отбивания мяча.  Выполнение правильной стойки теннисиста | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают  стойку теннисиста | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста |  |
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 2 |  | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису.  Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры. | Рассматривают  видеоматериал по теме.  «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя.  Играют в одиночные игры( по возможности) | Рассматривают  видеоматериал по теме  «Правила соревнований по настольному теннису».  Играют в одиночные игры |  |
| 53 | Волейбол. Нижняя прямая подача | 2 |  | Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Совершенствование стойки во время выполнения  нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с  объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.  Выполняют техники  нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и | Смотрят показ с  объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.  Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.  Выполнение нижней прямой подачи |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы |  |  |
| 54 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | 2 |  | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений |  |
| 55 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 2 |  | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу. | Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу |  |
| 56 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).  Учебная игра в волейбол | 1 |  | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Закрепление правил перехода по площадке.  Выполнение игровые  действий соблюдая правила игры | 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 |  |
| **Легкая атлетика – 13 часов** | | | | | | | |
| 57 | Бег на скорость до 60 м | 1 |  | Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи  Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.  Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | 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 |  |
| 58 | Бег на среднюю  дистанцию (400 м) | 1 |  | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на  дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) |  |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега | 2 |  | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов  разбега | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  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 |  |
| 60 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 2 |  | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в высоту. | Выполняют прыжок в  высоту с разбега.  Смотрят показ с  объяснением техники прыжка в высоту | Выполняют прыжок в  высоту с разбега.  Прыгают в высоту с помощью учителя. |  |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 2 |  | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в  длину с 3-5 шагов разбега.  Смотрят показ с  объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч меньшее количество раз | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Смотрят показ с  объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч весом до 3 кг |  |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 |  | Выполнение бега на  дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. | Выполнение бега на  дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. | Выполнение бега на  дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 |  | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют прыжок в  длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега ( коридор 10 м) |  |
| 64 | Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном  темпе с изменением шага | 1 |  | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.  Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) |  |
| 65 | Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 |  |  |
| 66 | Эстафета 4\*60 м | 1 |  | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений.  Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 60 м) |  |

Содержание разделов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела |  | Количество часов | Контрольные работы |
| 1 | Знания о физической культуре |  | В процессе обучения | - |
| 2 | Гимнастика |  | 17 | - |
| 3 | Легкая атлетика |  | 30 | - |
| 4 | Лыжная подготовка |  | 18 | - |
| 5 | Спортивные игры |  | 30 | - |
| 6 | Конькобежный спорт |  | 2 | Теоретическая часть |
| 7 | Итоговая аттестация в форме сдачи нормативов, (собеседования) |  | 1 | 1 |
|  |  | **Итого:** | 98 | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Часы | Дата | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | | Приме-  чания |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **I-четверть 25часов** | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м | 1 |  | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м. Выполняют бег а различного старта на 60 м | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег а различного старта на 100 м |  |
| 2 | Пешие переходы по пересеченной местности до  3-4 км | 1 |  | Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию.  Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км.  Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий |  |
| 3 | Медленный бег с  равномерной скоростью от  6 до 10 минут | 1 |  | Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений.  Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4\*100 м | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.  Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.  Пробегают эстафету 4\*60 м | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 610 минут.  Выполняют специальные беговые упражнения Пробегают эстафету 4\*100 м |  |
| 5 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги | 2 |  | Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги.  Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м. Толкают набивной мяч  весом 2- 3 кг | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.  Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор |  |
| 6 | Прыжки со скакалкой до 2 мин | 1 |  | Выполнение медленного бега 6 мин.  Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через  вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд.  Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин.  Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150  г. в цель | Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.  Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель |  |
| 7 | Бег на 60 м | 1 |  | Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок.  Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность |  |
| 8 | Бег на средние дистанции (500 м) | 1 |  | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции  Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м.  Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |  |
| 10 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 2 |  | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя) | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах |  |
| 12 | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий | 2 |  | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки) | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений |  |
| 13 | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках | 2 |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места |  |
| 14 | Бросок по корзине двумя руками от груди в движении. | 2 |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрирование элементов  техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от  груди с места | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении |  |
| 15 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру (с помощью педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру. |  |
| 17 | Зонная защита.  Учебная игра по  упрощенным правилам | 2 |  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники баскетбола.  Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют  практическое судейство (с помощью педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют  практическое судейство (с помощью педагога) |  |
| 18 | Учебная игра в баскетбол | 2 |  | Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| **II-четверть 22часа** | | | | | | | |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности  Упражнения на гимнастической стенке | 1 |  | Выполнение упражнений на гимнастической стенке | Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя | Выполняют упражнения на гимнастической стенке |  |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками.  Кувырок вперед | 2 |  | Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног.  Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности) | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног.  Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности) |  |
| 21 | Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад | 1 |  | Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя.  Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела.  Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) |  |
| 22 | Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны | 1 |  | Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности.  Выполнение «полушпагата»,  руки в стороны | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя.  Выполняют «полушпагат | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат» |  |
| 23 | Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине. | 2 |  | Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа.  Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз. Выполняют мост из положения лёжа на спине  (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине  (по возможности) |  |
| 24 | Переноска груза и передача предметов.  Стойка на лопатках. | 2 |  | Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполнение стойки на лопатках | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев |  |
| 25 | Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация | 1 |  | Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности | Выполняют упражнения на равновесие.  Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию  здоровья | Выполняют упражнения на равновесие.  Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию  здоровья |  |
| 26 | Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация | 1 |  | Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья |  |
| 27 | Упражнения со скакалкой Опорный прыжок | 2 |  | Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.  Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога.  Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок |  |
| 28 | Упражнения с набивными мячами.  Опорный прыжок | 1 |  | Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 1-2 кг).  Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях |  |
| 29 | Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке | 1 |  | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |  |
| 30 | Выполнение несложных комбинаций на скамейке | 1 |  | Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога | Выполняют упражнения на равновесие |  |
| 31 | Преодоление полосы препятствий | 1 |  | Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними (23 препятствий) с помощью педагога | Преодолевают препятствия с перелезанием через них,  подлезанием под ними |  |
| 32 | Лазанье различными способами | 1 |  | Выполнение лазания различными способами | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами |  |
| 33 | Значение и основные правила игры в хоккей(флорбол) |  |  | Тренировочные упражнения в подборе хоккейного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевых команд с клюшками. | Готовятся к занятию, выбирают клюшки с помощью учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают клюшки.  Выполняют строевые команды по сигналу учителя |  |
| 34 | Игры с хоккейными клюшками на развитие внимания,  точности | 1 |  | Выполнение упражнений с клюшками.  Удар и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение ведение мяча между конусов. | Выполняют упражнения с клюшкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. | Выполняют упражнения с клюшкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения. |  |
| 35 | Предупреждение травм во время занятий на коньках | 1 |  | Беседа о соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнений. Переодевание в спортивную форму и обувь на урок. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Игра по выбору детей | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план  (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Готовятся к уроку, опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями. Самостоятельно готовятся к уроку.  Выполняют упражнения по показу обучающегося. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 36 | Значение и основные правила конькобежного спорта | 1 |  | Тренировочные упражнения в подборе коньков и одежды к занятию. Выполнение строевых команд на коньках, надевание и снимание коньков | Готовятся к занятию, выбирают коньки с помощью учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают коньки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя |  |
| **III-четверть 30часов** | | | | | | | |
| 37 | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке  Одновременный бесшажный ход | 1 |  | Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику передвижения одновременного | Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами.  Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом |  |
| 38 | Одновременный одношажный и двухшажный ход | 2 |  | Беседа о значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.  Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным  бесшажный ход |  |
| 39 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | 1 |  | Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение подъема по склону изученными способами | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).  Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах |  |
| 40 | Прохождение на лыжах дистанции  до 2 км девушки, до 2,5 км  юноши | 2 |  | Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения | Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики) | Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши |  |
| 41 | Поворот на месте махом назад к наружи | 1 |  | Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах.  Передвижение до 2 км | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом |  |
| 42 | Прохождение отрезков до100 м | 1 |  | Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах |  |
| 43 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники  безопасности | 2 |  | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах | Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах (по возможности) | Выполняют подъем  «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке.  Преодолевают бугры и впадины на лыжах |  |
| 44 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне | 2 |  | Выполнение лыжных эстафет по кругу.  Выполнение поворота на лыжах. | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).  Выполняют повороты переступанием на месте | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении |  |
| 45 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности | 2 |  | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности |  |
| 46 | Прохождение дистанции 2 км на время | 2 |  | Прохождение дистанции на лыжах за урок. | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км. | Проходят дистанцию 2 км на время. |  |
| 47 | Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.  Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева | 3 |  | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов |  |
| 48 | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча | 3 |  | Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча.  Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную учебную игру |  |
| 49 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.  Упрощенные правила игры | 3 |  | Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру |  |
| 50 | Парная учебная игра в настольный теннис | 3 |  | Учебная игра в настольный теннис | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи. Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Демонстрируют элементы технике в парной игре. |  |
| 51 | Верхняя прямая подача | 2 |  | Выполнение упражнений с набивными мячами.  Выполнение верхней прямой подачи | Выполняют упражнения с набивными мячами.  Выполняют нижнюю  подачу | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу |  |
| **VI-четверть 21час** | | | | | | | |
| 52 | Правила безопасности при самостоятельном выполнении  Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов | 1 |  | Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование | После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя | После показа учителя выполняют нападающий удар.  Выполняют блокирование нападающих ударов |  |
| 53 | Передача мяча в зонах | 2 |  | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки.  Выполнение передачи мяча в  6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах |  |
| 54 | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол | 3 |  | Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |  |
| 55 | Бег на 60 м | 2 |  | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.) | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) |  |
| 56 | Бег на средние дистанции (800 м) | 2 |  | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции  Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м.  Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |  |
| 57 | Специальные упражнения в длину | 1 |  | Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |  |
| 58 | Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м | 2 |  | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Ускорение на отрезке 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого  старта 2 раза | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза |  |
| 59 | Эстафетный бег (4 \* 100 м) | 1 |  | Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \*  100 м) |  |
| 60 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. | 1 |  | Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м.  Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м).  Бегут кросс на дистанции  2 км | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м).  Бегут кросс на дистанции  2,5 км |  |
| 61 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту.  Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» |  |
| 62 | Прыжок в длину с места | 1 |  | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину.  Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.  Выполняют прыжок в длину с места |  |
| 63 | Итоговая аттестация в форме сдачи нормативов, (собеседования) | 1 |  |  |  |  |  |
| 64 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру | 2 |  | Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.  Выполнение прыжка в длину  (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений  (весом 2-3 кг).  Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега |  |
| 65 | Медленный бег 10-12 мин | 1 |  | Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки.  Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег.  Медленный бег 10-12 мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с  различного старта на 100м – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза.  Выполняют медленный бег  12 мин |  |

Содержание разделов 10 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела |  | Количество часов | Контрольные работы |
| 1 | Знания о физической культуре |  | В процессе обучения | - |
| 2 | Гимнастика |  | 17 | - |
| 3 | Легкая атлетика |  | 32 | - |
| 4 | Лыжная подготовка |  | 18 | - |
| 5 | Спортивные игры |  | 30 | - |
| 6 | Конькобежный спорт |  | 2 | Теоретическая часть |
| 7 | Итоговая аттестация в форме сдачи нормативов, (собеседования) |  | 1 | 1 |
|  |  | **Итого:** | 100 | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Часы | Дата | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | | Приме-  чания |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **I-четверть 24часа** | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м | 1 |  | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м. Выполняют бег а различного старта на 60 м | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег а различного старта на 100 м |  |
| 2 | Пешие переходы по пересеченной местности до  3-4 км | 1 |  | Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию.  Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км.  Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий |  |
| 3 | Медленный бег с  равномерной скоростью от  6 до 10 минут | 1 |  | Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений.  Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4\*100 м | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.  Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.  Пробегают эстафету 4\*60 м | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 610 минут.  Выполняют специальные беговые упражнения Пробегают эстафету 4\*100 м |  |
| 5 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги | 2 |  | Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги.  Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м. Толкают набивной мяч  весом 2- 3 кг | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м.  Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор |  |
| 6 | Прыжки со скакалкой до 2 мин | 1 |  | Выполнение медленного бега 6 мин.  Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через  вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд.  Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин.  Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г. в цель | Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.  Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель |  |
| 7 | Бег на 60 м | 1 |  | Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м -2 раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность | Выполняют бег на 60 м -4 раза за урок.  Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность |  |
| 8 | Бег на средние дистанции (500 м) | 1 |  | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции  Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 300 м.  Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |  |
| 10 | Вырывание и выбивание мяча в парах | 2 |  | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя) | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах |  |
| 12 | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий | 2 |  | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.  Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки) | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений |  |
| 13 | Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках | 2 |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрирование элементов техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места |  |
| 14 | Бросок по корзине двумя руками от груди в движении. | 2 |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрирование элементов  техники баскетбола | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении |  |
| 15 | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрирование элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру (с помощью педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру. |  |
| 17 | Зонная защита.  Учебная игра по  упрощенным правилам | 2 |  | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники баскетбола.  Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют  практическое судейство (с помощью педагога) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют  практическое судейство (с помощью педагога) |  |
| 18 | Учебная игра в баскетбол | 2 |  | Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам |  |
| **II-четверть 23часа** | | | | | | | |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности  Упражнения на гимнастической стенке | 1 |  | Выполнение упражнений на гимнастической стенке | Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя | Выполняют упражнения на гимнастической стенке |  |
| 20 | Упражнения с гимнастическими палками.  Кувырок вперед | 2 |  | Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног.  Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности) | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног.  Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперёд (по состоянию здоровья, по возможности) |  |
| 21 | Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад | 2 |  | Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении и стоя на месте | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя.  Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Сохраняют правильное положение тела.  Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности) |  |
| 22 | Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны | 1 |  | Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности.  Выполнение «полушпагата»,  руки в стороны | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя.  Выполняют «полушпагат | Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют «полушпагат» |  |
| 23 | Упражнения в расслаблении мышц. Мост из положения лежа на спине. | 2 |  | Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа.  Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз. Выполняют мост из положения лёжа на спине  (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине  (по возможности) |  |
| 24 | Переноска груза и передача предметов.  Стойка на лопатках. | 2 |  | Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполнение стойки на лопатках | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев |  |
| 25 | Разновидности равновесий (на бревне). Акробатическая комбинация | 1 |  | Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности | Выполняют упражнения на равновесие.  Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию  здоровья | Выполняют упражнения на равновесие.  Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию  здоровья |  |
| 26 | Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация | 1 |  | Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снимании со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья |  |
| 27 | Упражнения со скакалкой Опорный прыжок | 2 |  | Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.  Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога.  Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок | Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок |  |
| 28 | Упражнения с набивными мячами.  Опорный прыжок | 1 |  | Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 1-2 кг).  Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях | Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях |  |
| 29 | Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке | 1 |  | Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз | Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением |  |
| 30 | Выполнение несложных комбинаций на скамейке | 1 |  | Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога | Выполняют упражнения на равновесие |  |
| 31 | Преодоление полосы препятствий | 1 |  | Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними (23 препятствий) с помощью педагога | Преодолевают препятствия с перелезанием через них,  подлезанием под ними |  |
| 32 | Лазанье различными способами | 1 |  | Выполнение лазания различными способами | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами |  |
| 33 | Значение и основные правила игры в хоккей(флорбол) |  |  | Тренировочные упражнения в подборе хоккейного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевых команд с клюшками. | Готовятся к занятию, выбирают клюшки с помощью учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают клюшки.  Выполняют строевые команды по сигналу учителя |  |
| 34 | Игры с хоккейными клюшками на развитие внимания,  точности | 1 |  | Выполнение упражнений с клюшками.  Удар и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение ведение мяча между конусов. | Выполняют упражнения с клюшкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. | Выполняют упражнения с клюшкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения. |  |
| 35 | Предупреждение травм во время занятий на коньках | 1 |  | Беседа о соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнений. Переодевание в спортивную форму и обувь на урок. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Игра по выбору детей | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план  (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Готовятся к уроку, опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями. Самостоятельно готовятся к уроку.  Выполняют упражнения по показу обучающегося. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |
| 36 | Значение и основные правила конькобежного спорта | 1 |  | Тренировочные упражнения в подборе коньков и одежды к занятию. Выполнение строевых команд на коньках, надевание и снимание коньков | Готовятся к занятию, выбирают коньки с помощью учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают коньки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя |  |
| **III-четверть 32часа** | | | | | | | |
| 37 | Правила поведения на уроках по лыжной подготовке  Одновременный бесшажный ход | 1 |  | Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажным ходом | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Осваивают технику передвижения одновременного | Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами.  Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом |  |
| 38 | Одновременный одношажный и двухшажный ход | 3 |  | Беседа о значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека.  Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом | Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным  бесшажный ход |  |
| 39 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м | 2 |  | Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение подъема по склону изученными способами | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).  Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах |  |
| 40 | Прохождение на лыжах дистанции  до 2 км девушки, до 2,5 км  юноши | 2 |  | Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения | Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики) | Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши |  |
| 41 | Поворот на месте махом назад к наружи | 2 |  | Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах.  Передвижение до 2 км | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом |  |
| 42 | Прохождение отрезков до100 м | 2 |  | Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах |  |
| 43 | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники  безопасности | 2 |  | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах | Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах (по возможности) | Выполняют подъем  «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке.  Преодолевают бугры и впадины на лыжах |  |
| 44 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне | 2 |  | Выполнение лыжных эстафет по кругу.  Выполнение поворота на лыжах. | Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза).  Выполняют повороты переступанием на месте | Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении |  |
| 45 | Прохождение дистанции 3-4 км по слабо-пересеченной местности | 2 |  | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности |  |
| 46 | Прохождение дистанции 2 км на время | 2 |  | Прохождение дистанции на лыжах за урок. | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км. | Проходят дистанцию 2 км на время. |  |
| 47 | Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.  Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева | 2 |  | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов |  |
| 48 | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча | 2 |  | Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча.  Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную учебную игру |  |
| 49 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.  Упрощенные правила игры | 3 |  | Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру |  |
| 50 | Парная учебная игра в настольный теннис | 3 |  | Учебная игра в настольный теннис | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи. Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  Демонстрируют элементы технике в парной игре. |  |
| 51 | Верхняя прямая подача | 2 |  | Выполнение упражнений с набивными мячами.  Выполнение верхней прямой подачи | Выполняют упражнения с набивными мячами.  Выполняют нижнюю подачу | Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу |  |
| **VI-четверть 20часов** | | | | | | | |
| 52 | Правила безопасности при самостоятельном выполнении  Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов | 1 |  | Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование | После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя | После показа учителя выполняют нападающий удар.  Выполняют блокирование нападающих ударов |  |
| 53 | Передача мяча в зонах | 2 |  | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки.  Выполнение передачи мяча в  6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах |  |
| 54 | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол | 3 |  | Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя | Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру |  |
| 55 | Бег на 60 м | 2 |  | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м. Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.) | Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (10-15 сек.) |  |
| 56 | Бег на средние дистанции (800 м) | 2 |  | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции  Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 600 м.  Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений | Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений |  |
| 57 | Специальные упражнения в длину | 1 |  | Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту меньшее количество раз.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» |  |
| 58 | Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м | 1 |  | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Ускорение на отрезке 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого  старта 2 раза | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза |  |
| 59 | Эстафетный бег (4 \* 100 м) | 1 |  | Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.  Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 100 м) |  |
| 60 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м. | 1 |  | Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м.  Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2 км | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2,5 км |  |
| 61 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту.  Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» |  |
| 62 | Прыжок в длину с места | 1 |  | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину.  Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз | Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину.  Выполняют прыжок в длину с места |  |
| 63 | Итоговая аттестация в форме сдачи нормативов, (собеседования) | 1 |  |  |  |  |  |
| 64 | Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стоя и сидя по одному и партнеру | 2 |  | Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.  Выполнение прыжка в длину  (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений  (весом 2-3 кг).  Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега |  |
| 65 | Медленный бег 10-12 мин | 1 |  | Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки.  Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег.  Медленный бег 10-12 мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза. Выполняют медленный бег  12 мин |  |