

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Управление образования Администрации Североуральского городского округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 14  
имени Героя России Дмитрия Шектаева»

РАССМОТРЕНО  
Протокол педсовета № 1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ № 238-ос  
от «30» августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)  
(ВАРИАНТ 1)

Для обучающихся 5 – 9 классов

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся 5-9 классов разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии с календарным учебным графиком. Программа учебного предмета является приложением к АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО (вариант 1)), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 340 часов.

ФАООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель обучения – 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, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно- патриотической подготовке.

### **2. Содержание учебного предмета.**

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовки", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

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

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как

дополнительный материал).

Теоретические сведения.

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

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

Практический материал: построения и перестроения.

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

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

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

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

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовки. Лыжная подготовка.

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

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

Практический материал.

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

Конькобежная подготовка Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал. Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

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

Спортивные игры.

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

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Правила и

обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

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

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

### **3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета " Адаптивная физическая культура".**

#### **Минимальный уровень:**

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

#### **Достаточный уровень:**

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

#### 4. Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 5 класс (68 часов)

| №                        | Тема предмета                                                                                           | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                             | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                         |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                 | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                       |
| Легкая атлетика— 8 часов |                                                                                                         |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1                        | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Медленный бег с равномерной скоростью  | 1            | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы.<br>Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин.<br>Подвижная игра с бросками и ловлей мяча                                                       | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.<br>Выполняют бег                                         | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями.<br>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью                                |
| 2                        | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе | 1            | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды.<br>Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.<br>Движение акцентированным шагом (подготовительный к строевому шагу); шаг на месте, остановка | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.<br>Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя |
| 3                        | Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин                                                  | 1            | Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание                                                                                                                                  | Выполняют разминку в медленном темпе.<br>Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м).<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин                                                                         | Выполняют разминку в быстром темпе.<br>Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м).<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин                                                                                                 |

|   |                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см                              | 1 | Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие. Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости | Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя | 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                                  | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Выполнение старта и финиша.                                                                                                                                     | Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют медленный бег по команде «Старт»                                         | Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений                                                     |
| 6 | Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | 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                                                                              | 1 | 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)                                                                           | 1 | 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 – 10 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                                                   | 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                                                                                                            | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Выполняют правила игры                                                                                                                                                                                                                                            |



|    |                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                            |   | ходьбой.<br>Подвижная игра на внимание                                                                                                                                                                                                                | ходьбой по указанию учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |
| 10 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах | 1 | Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.<br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>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.<br>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                      | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.<br>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.<br>Выполняют перемещения на площадке.<br>Выполняют и используют игровые умения                                                               |
| 12 | Техника подачи мяча в пионерболе                                                           | 1 | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.<br>Выполнение подачи мяча в игре                                                                                           | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.<br>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).<br>Выполняют и используют игровые умения |

|    |                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.<br>Учебная игра                                                  | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.<br>Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.<br>Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.<br>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.<br>Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя                                                                                                                                                      | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполняют перемещения на площадке.<br>Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.<br>Выполняют и используют игровые умения                                                                                         |
| 14 | Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. | 1 | Беседа о санитарно-гигиенических требованиях к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.<br>Освоение простейших правил в баскетболе.<br>Подвижная игра на броски и передачи мяча.                                                            | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>Отвечают на вопросы односложно.<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                             | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br>Осваивают правила игры                                                                                                                                                                                                                             |
| 15 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                  | 1 | Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста.<br>Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br>Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении                      | Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя.<br>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 из более сильной группы | Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (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 выполнения 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 элементами баскетбола                                  | 1 | Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение 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. | 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 корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися более сильной группы                 | 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 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 владения 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                                                                                                                                | Выполняют строевые действия под щадящий счет. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со                                                                                                                               | 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                                                 |

|    |                                                   |   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                   |   | ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе                                                                                | скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 20 | Значение утренней гимнастики                      | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением 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 заданными 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 заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 21 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног                                                                                                               | Выполняют фигурную маршировку 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                       | 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                                                                                                |

|    |                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве                                                             | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.         | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой 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                                   | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах                  | Выполняют строевые действия под падающий 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 перестановкой руки и ноги | 1 | Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                        | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                                                                                    |
| 26 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | 1 | Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                        | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                                                                                    |
| 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                                          | 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                                                                                                                                                                     | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности                                                                                                                                                                                 |

|                              |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                   | паре)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 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                                                                                                                                                                                  |
| 30                           | Упражнения для формирования правильной осанки                                         | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину                                                      | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м                                                                                                                                                          | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м                                                                             |
| 31                           | Упражнения со скакалками                                                              | 1 | 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 учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |

|    |                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 34 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Одевание лыжного инвентаря.<br>Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя<br>передвигаются на лыжах скользящим шагом                                                                                                                                                                               | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь.<br>Передвигаются по лыжне скользящим шагом                                 |
| 35 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м                               | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Одевание лыжного инвентаря.<br>Прохождение на лыжах отрезков на скорость                               | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.<br>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.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь.<br>Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |
| 36 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м                               | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Одевание лыжного инвентаря.<br>Прохождение на лыжах отрезков на скорость                               | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.<br>Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль                      | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь.<br>Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |

|    |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                   | 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                                                            | 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 |
| 39 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности | 1 | Совершенствование способа подъема на лыжах. Выполнение сохранения 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            | 1 | Освоение способа поворота на лыжах махом.<br>Демонстрация техники поворота махом на месте.<br>Выполнение поворота махом на лыжах.<br>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.<br>Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.                     | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах.<br>Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br>Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами                                  |
| 41 | Поворот махом на месте            | 1 | Освоение способа поворота на лыжах махом.<br>Демонстрация техники поворота махом на месте.<br>Выполнение поворота махом на лыжах.<br>Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками                                                                                                    | Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности                                                                                                                                                     | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах.<br>Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br>Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами                                  |
| 42 | Одновременный двухшажный ход      | 1 | Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах.<br>Демонстрация техники одновременного двухшажного хода.<br>Выполнение                                                                                                                                                      | Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности).<br>Выполняют передвижение                                                | Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода.<br>Выполняют передвижение                                                   |
| 43 | Одновременный двухшажный ход      | 1 | передвижения одновременным двухшажным ходом                                                                                                                                                                                                                                                         | одновременным двухшажным ходом по возможности                                                                                                                                                                                 | одновременным двухшажным ходом по возможности                                                                                                                                                                   |
| 44 | Повороты переступанием в движении | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.<br>Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.<br>Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи,<br>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.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.<br>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.<br>Выполняют поворот переступанием в движении. |

|                          |                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 45                       | Обучение правильному падению при прохождении спусков                                                                                                                                          | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах.<br>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», «елочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.                                                             |
| 46                       | Прохождение на лыжах за урок до 1 км                                                                                                                                                          | 1 | 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                                                                                                                                                          | 1 | 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                                                                                                                                                                         |
| 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.<br>Значение и основные правила закаливания.<br>Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | 1 | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.<br>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.<br>Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.<br>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).<br>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев |

|    |                                                                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50 | Стойка волейболиста.<br>Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 1 | Ознакомление с основными стойками волейболиста.<br>Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.<br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>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                                                                                                |
| 51 | Нижняя прямая подача                                                                                                                                         | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе.<br>Освоение техники нижней прямой подачи.<br>Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи.<br>Выполнение нижней прямой подачи                                                                                  | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.<br>Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br>Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.<br>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br>Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи |
| 52 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол                                             | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры                                                                                                                                                                      | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)                                                                                                                                                                                                                                                            | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру                                                                                                                                                                                                  |
| 53 | Настольный теннис.<br>Правила соревнований.                                                                                                                  | 1 | Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил.<br>Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис.<br>Ознакомление с основной стойкой                                                                                                                          | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>Осваивают простейшие правила игры                                                                                                                                                                                                                                                | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>Осваивают простейшие правила игры в                                                                                                                        |

|                            |                                                                               |   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                                               |   | <p>теннисиста.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой.</p> | <p>в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.</p> <p>Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой по возможности.</p> | <p>настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры.</p> <p>Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют жонглирование и отбивания мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.</p> |
| 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                                                                                                                                                                                                                  |
| 56                         | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                    |   | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста                                                                                     | Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста                                                                                                                                                                                                                                          |
| 57                         | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.                                          | Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры (по возможности)                                                                                                                                                                                                               | Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры                                                                                                                                                                                                |
| Легкая атлетика – 12 часов |                                                                               |   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 58 | Бег на короткую дистанцию                                               | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 59 | Бег на среднюю дистанцию (300 м)                                        | 1 | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                                                    | Проходят отрезки от 100 до 200 м.<br>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)                                                                                                                            | Проходят отрезки от 100 до 200 м.<br>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)                                                                                                                                                               |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега                                        | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.                                                                                                                                    | Бегут 60 м с ускорением и на время.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                                                                                            | Бегут 60 м с ускорением и на время.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                                                                                                                                           |
| 61 | Прыжок в длину с полного разбега                                        | 1 | Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 62 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>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.<br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз                                                                                                        | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг                                                                                                                                                             |
| 63 | 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.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.                                                                                                           | Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.                                                                                                                                                         | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)                                                                                                                           |
| 64 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м                                                                                                                                                                          | 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 | 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) |
| 66 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                   |                                                                                                                                   |
| 67 | Эстафета 4*30 м                                                  | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.                                                                                                                                   | Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют                                                                 | Выполняют специально- беговые упражнения.                                                                                         |
| 68 | Эстафета 4*30 м                                                  | 1 | Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега<br>Выполнение специально- беговых упражнений.<br>Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | эстафетный бег с этапами до 30 м<br>Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км      | Пробегают эстафету (4 * 30 м)<br>Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км                        |

**Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 6 класс (68 часов)**

| №                        | Тема предмета                                                                                                        | Кол-<br>во<br>часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                               | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                                      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                    | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                               |
| Легкая атлетика– 8 часов |                                                                                                                      |                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1                        | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1                   | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Преодоление полосы препятствий.<br>Метание мяча в вертикальную цель                            | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.<br>Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель                     |
| 2                        | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе              | 1                   | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе      | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |
| 3                        | Бег в равномерном темпе до 5 мин                                                                                     | 1                   | Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.<br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                          | Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                        | Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                      |
| 4                        | Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см                                                                    | 1                   | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на                                                                                                                               | Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м.<br>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.<br>Выполняют метания мяча на                                                                                                           | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега                                                                                                   |

|   |                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                            |   | дальность из-за головы через плечо                                                                                                                                                                                                   | дальность из-за головы через плечо с места                                                                                                            |                                                                                                                                                        |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения                                | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках.<br>Метание мяча на дальность                                                                   | Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.<br>Выполняют метания мяча на дальность с места                | Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза.<br>Выполняют метания мяча на дальность                      |
| 6 | Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища                                                                 | 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).        |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта                            | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.<br>Освоение понятия низкий старт.<br>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют специально- беговые упражнения.<br>Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг) | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>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)                                           | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность                                                                             | Выполняют специально- беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность         | Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность       |



| Спортивные игры – 10 часов |                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9                          | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх.                                                  | 1 | Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.                                                                                                                             | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10                         | Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма. | 1 | Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра на броски и передачи мяча.                                                                                                                                                  | Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Осваивают правила игры<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                         |
| 11                         | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                         | 1 | Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведение мяча в движении.<br>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br>Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.<br>Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют стойку баскетболиста после показа и инструкции учителя.<br>Выполняют ведение мяча в движении ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы.<br>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).<br>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя |

|    |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий                                                                        | 1 | Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.<br>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                  | Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец выполнения обучающимися более сильной группы.<br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют технику ведения мяча после показа учителя.<br>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              |
| 13 | 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.<br>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 выполнения обучающимися более сильной группы                         | Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места после инструкции учителя |
| 14 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.<br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>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                                                                                                                                                             |

|    |                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.                                                                                    | 1 | Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми.<br>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.<br>Осваивают простейшие правилам игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.<br>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).<br>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем.<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)                              | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br>Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.                   |
| 16 | Стойка волейболиста.<br>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.<br>Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.<br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>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 образца выполнения обучающимися более сильной группы.<br>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).<br>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.<br>Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером) | 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                                   |
| 17 | Нижняя прямая подача                                                                                                                                          | 1 | Определение способов подачи мяча в волейболе.<br>Совершенствование техники нижней прямой подачи.<br>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.<br>Выполнение нижней прямой подачи                                                                                                          | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.<br>Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной                                                                                                                                 | Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи.<br>Определяют способы подачи мяча в волейболе.<br>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней |

|    |                                                                                                               |   |                                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                               |   |                                                                                         | инструкции и показу учителя.<br>Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | прямой подачи по неоднократной.<br>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.<br>Выполнение правил перехода по площадке. | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)     | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>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 | Выполнение игровые действий соблюдая правила игры                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                  |

#### Гимнастика - 14 часов

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

|    |                                                   |   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                   |   |                                                                                                                                                                               | произвольным способом                                                                                                                                                                                                         | темпе на двух, одной ноге произвольным способом                                                                                                                                                              |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления           | 1 | Выполнение строевых действий и команд.<br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.<br>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под сходящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления меньшее количество раз                                            | Выполняют строевые команды и действия.<br>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления                                                                 |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве  | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.          | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                        | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом                        |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | Выполнение фигурной маршировки.<br>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                                                   | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.<br>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                                                               | 1 | 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                                                                                                                    |
| 31 | 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.                   | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.                                                     |
| 32 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности          | 1 | Передача набивного мяча сидя, стоя                                                                                                                                            | Передают набивной мяч сидя, стоя одной руки в другую над головой                                                                                               | Передают набивной мяч сидя,                                                                                                                                                                          |

|                                     |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | движений                                                                                                                  |   | из одной руки в другую над головой                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | меньшее количество повторений                                                                                                                                                                                                                               | стоя из одной руки в другую над головой                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 33                                  | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой<br>Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.<br>Выполнение строевых действий с лыжами.<br>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.<br>Передвижение скользящим шагом по лыжне.<br>Освоение техники одновременного бесшажного хода | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 34                                  | Одновременный двухшажный ход                                                                                              | 1 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.<br>Передвижение одновременным бесшажным ходом.                                                                                                                                                                                                              | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременного бесшажного ходом.<br>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                                  | Одновременный двухшажный ход                                                                                              | 1 | Освоение техники одновременного двухшажного хода                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 36                                  | Поворот махом на месте                                                                                                    | 1 | Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.<br>Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом                                                                                                                                                                                         | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.<br>Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности                                                                                                      | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br>Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами                                                                                                                                                             |
| 37                                  | Поворот махом на месте                                                                                                    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 38                                  | Комбинированное торможение лыжами и палками                                                                               | 1 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом                                                                                                                                                                                                                                     | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения.<br>Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)                                                                                                                         | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение                                                                                                                                                              |

|                           |                                                                                        |   |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 39                        | Комбинированное торможение лыжами и палками                                            | 1 |                                                                                                                                           | Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)                                                                          | лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами                                                                                   |
| 40                        | Обучение правильному падению при прохождении спусков                                   | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах.<br>Освоение техники падения на бок                                                                | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).<br>Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков.<br>Выполняют спуски в средней стойке | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «елочкой», 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.<br>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.<br>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)                                | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br>Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)               |
| 44                        | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                              | 1 |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |
| 45                        | 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                                                                                                                                |
| 46                        | Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности                                                                   | Играют в игры на лыжах( по возможности)                                                                                                                                                         | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя                                                                                                          |
| 47                        | Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км                                                 | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок                                                                                                    | Проходят дистанцию без 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 - 8 часов |                                                                                        |   |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                       |



|    |                                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49 | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.<br>Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 | Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми.<br>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).<br>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности.<br>Дифференцируют разновидности ударов (по возможности) | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов |
| 50 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча                                        | 1 | Определение названия подачи.<br>Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение                                                                                                                         | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).<br>Дифференцируют разновидности подач(по возможности)                                                                                                                                      | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча.<br>Дифференцируют разновидности подач                                                |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                                                  | 1 | Повторение техники отбивания мяча.<br>Выполнение правильной стойки теннисиста                                                                                                                                          | Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста                                                                                                                                                                                            | Выполняют отбивание мяча.<br>Принимают правильную стойку теннисиста                                                                        |
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису.<br>Учебная игра в настольный теннис                            | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра.<br>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».<br>Играют в одиночные игры                              |

|    |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 53 | Волейбол. Нижняя прямая подача                                                                                   | 1 | Совершенствование техники нижней прямой подачи.<br>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.<br>Выполнение нижней прямой подачи | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи.<br>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.<br>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.<br>Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.<br>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.<br>Выполнение нижней прямой подачи |
| 54 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                                      | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                                         | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений                                                                                                                                                                                        |
| 55 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                                                   | 1 | 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).<br>Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>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).<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)                                                                                                                                                                                                                        | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру                                                                                                                                                         |

#### Легкая атлетика – 12 часов

|    |                         |   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |
|----|-------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 57 | Бег на скорость до 60 м | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на | Выполняют ходьбу группами наперегонки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).<br>Выполняют бег с низкого старта, |
|----|-------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                                                         |   |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                         |   | дальность отскока                                                                                                                                             | положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока                                                                                                         | стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>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.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)                        | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)     |
| 59 | Прыжок в длину с полного разбега                                        | 1 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.                                                    | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>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.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега |
| 60 | Прыжок в длину с полного разбега                                        | 1 | Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                                                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                |
| 61 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Толкание набивного мяча на дальность                                                          | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>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.<br>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.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.                        | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.                                                  | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.                                          |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м                                                                                       | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                                                                       | 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.                                                                                            | Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                                                                        | Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.                                                                                               |

|    |                                                                    |   |                                                                                                                            |                                                                                                        |                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 67 | Ходьба на скорость 15- 20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м                                                                 | Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                      | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)          |
| 68 | Эстафета 4*60 м                                                    | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений.<br>Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | Выполняют специально- беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 60 м) |

**Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 7 класс (68 часов)**

| №                        | Тема предмета                                                                                                             | Кол-<br>во<br>часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                     | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                    | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                  |
| Легкая атлетика– 8 часов |                                                                                                                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1                        | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя   | 1                   | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Преодоление полосы препятствий.<br>Метание мяча в вертикальную цель                                  | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики.<br>Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель                        |
| 2                        | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.<br>Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага | 1                   | Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении.<br>Метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполнение прыжков через скакалку | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе   | Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе |
| 3                        | Бег с переменной скоростью до 5 мин                                                                                       | 1                   | Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.<br>Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                                | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                           | Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                         |
| 4                        | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см                                                                           | 1                   | Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через                                                                                                          | Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения.<br>Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с                                                                     | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением<br>Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через                                                                                     |

|   |                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                |   | плечо                                                                                                                                                                                                                                   | места                                                                                                                                                                                                                                                   | плечо с 4-6 шагов с разбега                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения                                    | 1 | Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.                                                                                  | Выполняют различные виды ходьбы.<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально – беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м -1 раз                                                                             | Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 60 м 2-3 раза                                                                                                                  |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность                                          | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют метание набивного мяча снизу                                                                                                | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений                                                                                        |
| 7 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта                           | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.<br>Освоение понятия низкий старт.<br>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.<br>Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта.<br>Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м |
| 8 | Бег на средние дистанции (300 м)                                               | 1 | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br>Метание мяча на дальность                                                                             | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют специальные беговые упражнения.                                                                                             | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют специальные беговые                                                                                                         |

|                                   |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                | Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br>Метают мяч на дальность                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики).<br>Метают мяч на дальность                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 9                                 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | Выполнение стойки баскетболиста.<br>Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br>Выполнение ведения мяча на месте и в движении                                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Отрабатывают стойку баскетболиста.<br>Работают в парах.<br>Останавливаются 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 | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Отрабатывают стойку баскетболиста.<br>Работают в парах.<br>Останавливаются 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 |
| 10                                | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 11, 12                            | Ведение мяча с обводкой препятствий                               | 2 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.<br>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>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 ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников<br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                                                                  |

|                       |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13                    | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом                                                        | 1 | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах.<br>Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом                                                                                                    | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом                                 | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом                      |
| 14                    | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола                     | 1 | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.<br>Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрацию элементов техники баскетбола                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя      | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места      |
| 15, 16                | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча                            | 2 | Выполнение ведения мяча с передач, с последующим броском в кольцо.<br>Тренировочные упражнения на подбор мяча                                                                                                             | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо                          | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо                          |
| 17, 18                | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 2 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.<br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре |
| Гимнастика - 14 часов |                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |



|    |                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.               | 1 | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                                                                                      | Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом                                                                                      |
| 20 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах                                                                                                                                            | Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |
| 21 | Упражнения на преодоление сопротивления                                    | 1 | Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления                                                                                                                                | Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз                                                                                                               | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления                                                                                                                                           |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве                           | 1 | Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в                                                                                                                                                                                                            | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз.                                                                                                                                                                                  | Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку                                                                                                                                                                      |

|        |                                                    |   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |
|--------|----------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                    |   | различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.                                                                                                          | Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом                                                                                                                                       | на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом                                                                                                                                       |
| 23     | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | Выполнение фигурной маршировки.<br>Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног                                                                                     | Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. 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               | 1 | Согласование движения палки с движениями туловища, ног.<br>Составление и выполнение комбинации на скамейке                                                                          | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.<br>Выполняют доступные упражнения на равновесие                                                                                                                             | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.<br>Выполняют упражнения с гимнастической палкой                                                                                                           |
| 26, 27 | Опорный прыжок                                     | 2 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.<br>Преодоление нескольких препятствий различными способами                                                                | Выполняют наскок в стойку на коленях.<br>Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)                                                                                                               | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя.<br>Преодолевают несколько препятствий                                                                                      |
| 28     | Упражнения для формирования правильной осанки      | 1 | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.<br>Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м.<br>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.<br>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                                                               | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                                                                                               | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя.<br>Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                                                                                                                           | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.<br>Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                                                                                                                        |
| 30                                  | Упражнения с гантелями                                                                 | 1 | Выполнение упражнений с гантелями.<br>Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка                                                                                                                                                | Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений.<br>Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя                                                                                                                                             | Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции                                                                                                                                                                           |
| 31, 32                              | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 2 | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.<br>Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.<br>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.<br>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.<br>Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой                                     |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 33                                  | Совершенствование одновременного бесшажного хода                                       | 1 | Выполнение строевых действий с лыжами.<br>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.<br>Передвижение скользящим шагом по лыжне.<br>Освоение техники одновременного бесшажного хода              | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах         | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.<br>Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.<br>Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах |
| 34, 35                              | Одновременный двухшажный ход                                                           | 2 | Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.<br>Передвижение одновременным                                                                                                                                  | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники                                                                                                                                                          | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники                                                                                                                                                  |

|        |                                                            |   |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                    |
|--------|------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                                            |   | бесшажным ходом.<br>Освоение техники одновременного двухшажного хода                                                                         | одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах                                                                                                                                                                                          | одновременного двухшажного хода и выполняю передвижение на лыжах                                                                                                   |
| 36, 37 | Поворот махом на месте                                     | 2 | Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах.<br>Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности                                                                                                          | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами                                                                       |
| 38, 39 | Комбинированное торможение лыжами и палками                | 2 | Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом                                             | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности)<br>Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности) | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами |
| 40     | Обучение правильному падению при прохождении спусков       | 1 | Выполнение способа торможения на лыжах.<br>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», «елочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.              |
| 41, 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 2 | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость                                   | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м                                                                                                                               | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.                                                       |
| 43     | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м  | 2 | Выполнение поворота махом на лыжах.<br>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной                    | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)                                                                                           | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.<br>Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)                            |

|                                 |                                                                                           |   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                           |   | техники подъема                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
| 45                              | Игры на лыжах:<br>«Пятнашки простые»,<br>«Самый меткий»                                   | 1 | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах                                                | Играют в игры на лыжах( по возможности)                                                                                                                                                                         | Играют в игры на лыжах                                                                                                                                                        |
| 46                              | Игры на лыжах:<br>«Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 1 | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности                                                             | Играют в игры на лыжах(по возможности)                                                                                                                                                                          | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя                                                                                                                                  |
| 47, 48                          | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                                                 | 2 | Прохождение дистанции на лыжах за урок                                                                                              | Проходят дистанцию без учета времени 1 км                                                                                                                                                                       | Проходят дистанцию без учета времени 2 км                                                                                                                                     |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |                                                                                           |   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |
| 49                              | 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 ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)    | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов  |
| 50                              | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча                      | 1 | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение                                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач |
| 51                              | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него                                | 1 | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста                                                          | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по                                                                                               | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют                                                                                |

|    |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                  |   |                                                                                                                                               | возможности). Осваивают стойку теннисиста                                                                                                                                                                                          | отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста                                                                                                                                          |
| 52 | Правила соревнований по настольному теннису.<br>Учебная игра в настольный теннис                                 | 1 | Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра<br>Концентрирование внимания во время игры.                      | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры( по возможности) | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры |
| 53 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе                                                   | 1 | Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте                                                                        | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)                                               | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте                             |
| 54 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                                      | 1 | Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений                                              | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте                                                                                      | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений                                          |
| 55 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу                                                                   | 1 | Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу                                                                                    | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передача мяча над собой сверху и снизу.                                                                                     | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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).<br>Учебная игра в волейбол | 1 | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.<br>Закрепление правил перехода по площадке.<br>Выполнение игровых действий с соблюдением правила | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок).<br>Выполняют переход по площадке,                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.<br>Выполняют переход по площадке,                                 |

|                                   |                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------|----------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                  |   | игры                                                                                                                                                                                                                                            | играют в учебную игру (по возможности)                                                                                                                                                                                                                                                                                          | играют в учебную игру                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию        | 1 | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).<br>Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений.<br>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.<br>Выполнение бега на среднюю дистанцию.<br>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                                                   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Проходят отрезки от 100 до 200 м.<br>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)                                                                                                                           | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Проходят отрезки от 100 до 200 м.<br>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)                                                                                                                                                                 |
| 59, 60                            | Прыжок в длину с полного разбега | 2 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                                   | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>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.<br>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега                                                                                                                                                                                                                  |

|        |                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 61     | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность            | 1 | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>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.<br>Толкают набивной мяч меньшее количество раз                                                                    | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.<br>Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.<br>Толкают набивной мяч весом до 3 кг                                                                                     |
| 62, 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 2 | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.<br>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.<br>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м) |
| 64, 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       | 2 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м                                                                                  | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.<br>Осваивают метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м)                                                      | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага<br>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                                 |
| 66, 67 | Эстафета 4*60 м                                                         | 2 | Выполнение специально- беговых упражнений.<br>Освоение техники передачи эстафетной палочки.<br>Выполнение эстафетного бега                                                                                        | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений.<br>Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м                                                                                      | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.<br>Выполняют специально-беговые упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 60 м)                                                                                                                         |



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

**Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 8 класс (68 часов)**

| №                        | Тема предмета                                                                                        | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Легкая атлетика– 8 часов |                                                                                                      |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1                        | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Бег с переменной скоростью до 5 мин |              | Беседа по техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями.<br>Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).<br>Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики<br>обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека.<br>Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. |
| 2                        | Медленный бег с преодолением препятствий                                                             |              | Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Метание мяча в вертикальную цель                                                                                                                                                                                                | Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель                                                                                                                                                                             | Выполняют ходьбу с заданиями.<br>Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).<br>Выполняют метание мяча в вертикальную цель                                                                                                                                    |
| 3                        | Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см                                                    |              | Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м.<br>Выполнение запрыгивания на препятствие.<br>Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо                                                                                                                                                                                                | Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места                                                                                                                                                                                                      | Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.<br>Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега                                                                                                                                               |
| 4                        | Бег на отрезках до 30 м.<br>Беговые упражнения                                                       |              | Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения.<br>Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.<br>Метание мяча на дальность                                                                                                                                                                                              | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз.<br>Выполняют метания мяча на дальность с места                                                                                                                                                                                                                  | Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность                                                                                                                                                           |

|   |                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                          |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Равномерный бег 500 м                                                          |  | Выполнение специально- беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.<br>Метание мяча на дальность                                                                            | Выполняют беговые упражнения.<br>Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение).<br>Метание мяча на дальность                  | Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики).<br>Метание мяча на дальность                    |
| 6 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову |  | Выполнение специально- беговых упражнений.<br>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища                                                                  | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг)      | Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).        |
| 7 | Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта                                  |  | Выполнение специально-беговых упражнений.<br>Освоение понятия низкий старт.<br>Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.<br>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- 2 кг) | Выполняют специально- беговые упражнения.<br>Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг) |
| 8 | Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м                                     |  | Выполнение специально- беговых упражнений.<br>Освоение понятия низкий старт.<br>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- 2 кг) | Выполняют специально- беговые упражнения.<br>Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг) |

**Спортивные игры – 10 часов**

|        |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9      | Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх.<br>Ведение мяча с изменением направления |   | Беседа по ТБ, санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.<br>Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.<br>Выполнение ведения мяча на месте и в движении. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>Останавливаются 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. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.<br>Останавливаются 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<br>Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении |
| 10     | Ведение мяча с изменением направления                                                 |   | Выполнение ведения мяча с изменением направлений                                                                                                                                                                                                                                                       | Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой)                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 11, 12 | Ведение мяча с обводкой препятствий                                                   | 2 | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.<br>Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.<br>Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                         | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников.<br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                                                                                         | Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.<br>Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников<br>Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед                                                                                                                                                        |
| 13     | Бросок мяча по корзине одной рукой от головы                                          |   | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.<br>Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрация элементов техники баскетбола                                                                                                                    | Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                      | Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места                                                                                                                                                                                                                    |
| 14     | Штрафной бросок                                                                       |   | Совершенствование бросков мяча по корзине.<br>Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение                                                                                                                            | Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя                                                                                                                                                                                           | Осваивают правила игры и штрафного броска.<br>Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от                                                                                                                                                                                    |

|                              |                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                |   | бросков по корзине двумя руками от груди с места.                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                  | груди с места                                                                                                                                                                                        |
| 15, 16                       | Вырывание и выбивание мяча                                     |   | Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем.<br>Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча в парах                                                                                                                                                            | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем.<br>Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы | Осваивают способы вырывания и выбивания мяча.<br>Выполняют упражнения в парах                                                                                                                        |
| 17, 18                       |                                                                | 2 | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.<br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.<br>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                                                                                                       |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |
| 19                           | Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте). |   | Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.<br>Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте.<br>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 шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом    | Выполняют строевые действия.<br>Сочетают ходьбу и бег в колонне.<br>Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом |

|    |                                                                               |  |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).<br>Упражнения на равновесие |  | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах                   | Выполняют строевые действия под шадающий счет. 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                                       |  | Выполнение строевых действий и команд.<br>Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге.<br>Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт.<br>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз                                                                                                           | Выполняют строевые команды и действия.<br>Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления                                                                                                                                        |
| 22 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве                              |  | 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                             |  | Выполнение фигурной маршировки.<br>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                                                   |  | 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,                                                                                                                                                                                     | Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с                                                                                                                                                                                             |

|        |                                               |   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                      |
|--------|-----------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                                               |   |                                                                                                                                                                               | повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)                                        | хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением                                                                                 |
| 25     | Упражнения с гимнастическими палками          |   | 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, 27 | Опорный прыжок                                | 2 | Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами                                                             | Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя ( по возможности)                                             | Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий                                                                                 |
| 28     | Упражнения для формирования правильной осанки |   | 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                      |   | 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                        |   | 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                                                                                                                    |

|                                     |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 31                                  | 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.                                                     | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.                                                                                     | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.                                                                        |
| 32                                  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой                                                                                                                                           | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений                                                                                                                                                  | Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой                                                                                                                                                     |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |
| 33                                  | Одновременный одношажный ход                                                          |   | Выполнение строевых действий с лыжами.<br>Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.                                                                                    | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах                                                    | Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах                         |
| 34                                  | Одновременный одношажный ход                                                          |   | Освоение техники одновременного одношажного хода<br>Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |
| 35                                  | Коньковый ход                                                                         |   | Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией.<br>Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции                                                                          | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.                                                                                                                   | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.                                                                                                       |
| 36                                  | Коньковый ход                                                                         |   | 100-150 метров.                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |
| 37                                  | Торможение и поворот «плугом»                                                         |   | Освоение способа торможения на лыжах.<br>Демонстрация способа торможения «плугом».<br>Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов. | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди |



|    |                                                                                         |  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38 | Комбинированное торможение лыжами и палками                                             |  | Совершенствование различных способов торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом                                                 | Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками (по возможности).<br>Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)        | Совершенствуют различные способы торможения лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности                  |
| 39 | Игра «Гонка на выбывание»                                                               |  | Освоение техники изученных способов передвижения в                                                                                     | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют                                                                                                       | Смотрят показ с объяснением. Слушают                                                                                                 |
| 40 | Игра «Гонка на выбывание»                                                               |  | игровой деятельности                                                                                                                   | в игры на лыжах (по возможности)                                                                                                                                | правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя                                                                           |
| 41 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м                              |  | Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах.                                                                       | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).                                                                                         | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками.                                                                               |
| 42 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м                              |  | Прохождение на лыжах отрезков на скорость                                                                                              | Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м                                                                                                            | Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.                                                                                |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                               |  | Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза) | Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз) |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м                               |  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |
| 45 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»                                       |  | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах                                                   | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)                                                                      | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах                                                            |
| 46 | Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» |  | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности                                                                | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)                                                                      | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя                                      |
| 47 | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км                                               |  | Прохождение дистанции на лыжах за урок                                                                                                 | Проходят дистанцию без учета времени 1 км                                                                                                                       | Проходят дистанцию без учета времени 2 км                                                                                            |
| 48 | Прохождение на лыжах за                                                                 |  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |

|                                 |                                                                   |  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | урок от 1 до 2 км                                                 |  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
| <b>Спортивные игры- 8 часов</b> |                                                                   |  |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |
| 49                              | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм. |  | Беседа по технике безопасности, санитарно- гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.         | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определенном темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя                               | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определенном темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя |
| 50                              | Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе    |  | Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте                                                                                                   | Выполняют ходьбу в определенном темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности) | Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте                           |
| 51                              | Нижняя прямая подача                                              |  | Совершенствование техники нижней прямой подачи.<br>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи.<br>Совершенствование техники нижней прямой подачи | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя   | Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи                        |

|    |                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 52 | Верхняя прямая подача                                                                                            |  | <p>Определение способов подачи мяча в волейболе.</p> <p>Совершенствование техники нижней прямой подачи.</p> <p>Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи</p> | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</p> | <p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи.</p> <p>Определяют способы подачи мяча в волейболе.</p> <p>Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи</p> |
| 53 | Прием мяча снизу в две руки                                                                                      |  | <p>Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.</p> <p>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.</p>         | <p>Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем.</p> <p>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.</p>                                                                                       | <p>Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки.</p> <p>Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди.</p> <p>Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.</p>                                                  |
| 54 | Прием мяча снизу в две руки                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 55 | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).<br>Учебная игра в волейбол |  | <p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.</p> <p>Закрепление правил перехода по площадке.</p> <p>Выполнение игровые действий соблюдая правила игры</p>                                                                  | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5- 5 прыжков за урок).</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру ( по возможности)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p> <p>Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p>                                                                                                                                                                                                                        |

|                                   |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 56                                | Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). |   | 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                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 57                                | Бег на короткую дистанцию                                                             |   | Выполнение ходьбы группами наперегонки.<br>Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи<br>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).<br>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.<br>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.<br>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока |
| 58                                | Бег на среднюю дистанцию (400 м)                                                      |   | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.<br>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.<br>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, 60                            | Прыжок в длину с полного разбега                                                      | 2 | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.<br>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>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.<br>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                                                                                                                                                                 |
| 61                                | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность                          |   | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.<br>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                                                                                                                         | Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.                                                                                                                                                                                                      |

|    |                                                                         |  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                    |                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                         |  |                                                                                                                                      | количество раз                                                                                                                     | Толкают набивной мяч весом до 3 кг                                                                                       |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м |  | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза.                                                                | Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раз) за урок, на 60м – 1 раз.                                                               | Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60м – 3 раза.                                                    |
| 63 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м |  | 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       |  | 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.                                                         |
| 65 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага       |  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                    | Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)                                                        |
| 66 | Эстафета 4*60 м                                                         |  | 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)                                                  |
| 67 | Эстафета 4*60 м                                                         |  |                                                                                                                                      |                                                                                                                                    |                                                                                                                          |
| 68 | Эстафета 2 км                                                           |  | Выполнение специально- беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.                                            | Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км                                           | Выполняют специально- беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км                                                  |

**Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура» 9 класс (68 часов)**

| №                        | Тема предмета                                                                                               |  | Программное содержание                                                                                                                                                                             | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                    | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                     | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                   |
| Легкая атлетика– 8 часов |                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                       |
| 1                        | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики.<br>Прохождение на время отрезков от 100-300 м |  | Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Прохождение отрезков с максимальной скоростью.<br>Выполнение бега с различного старта на 60 м<br>Выполнение прыжка в длину | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м.<br>Выполняют бег с 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.<br>Выполняют бег с различного старта на 100 м   |
| 2                        | Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км                                                          |  | Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию.<br>Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий                                                                            | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км.<br>Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий                                                                                     | Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км.<br>Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий                                                                   |
| 3                        | Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут                                                      |  | Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений.<br>Выполнение специальных беговых упражнений<br>Эстафетный бег 4*100 м                                                                      | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут.<br>Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Пробегают эстафету 4*60 м                                                                   | Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6- 10 минут.<br>Выполняют специальные беговые упражнения<br>Пробегают эстафету 4*100 м                                                                 |
| 4                        | Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин                                          |  | Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.<br>Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)                             | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин.<br>Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра) | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин.<br>Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра) |

|                                   |                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                                 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги |  | Выполнение специальных беговых упражнений<br>Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги.<br>Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг                                                                                                                               | Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции.<br>Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м. Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг                             | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>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                                |  | Выполнение медленного бега 6 мин.<br>Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд.<br>Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6 мин.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин.<br>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель | Выполняют медленный бег 6 мин.<br>Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин.<br>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель |
| 7                                 | Бег на 60 м                                                 |  | Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта.<br>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.<br>Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность                                                             |
| 8                                 | Бег на средние дистанции(500 м)                             |  | Выполнение специальных беговых упражнений.<br>Выполнение бега на средней дистанции.<br>Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений                                                                                                            | Выполняют специальные беговые упражнения.<br>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                                 |
| <b>Спортивные игры – 10 часов</b> |                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                   |
| 10                                | Вырывание и выбивание мяча в парах                          |  | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.<br>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.                                                                                                     | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют            | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).<br>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют |

|    |                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | Вырывание и выбивание мяча в парах                                           |  | Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом                                                                                                                                                   | вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)                                                                                                                                                    | вырывание и выбивание мяча в парах                                                                                                                                                                                         |
| 12 | Ведение мяча шагом с обводкой препятствий                                    |  | 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                     |  | 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.                          |  | 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. |  | Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрирование элементов техники                                                                                             | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.                                                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении.                                                                                |



|                              |                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16                           | Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам. |   | баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений                                                                                                                                                                                      | Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру (с помощью педагога)                                                                                                                                                         | Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.                                                                                                                                                                             |
| 17                           | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам                           |   | 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. | 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                           | Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам                           |   | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Гимнастика - 14 часов</b> |                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                               |
| 19                           | Упражнения на гимнастической стенке                                          |   | Выполнение упражнений на гимнастической стенке                                                                                                                                                                                                           | Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции учителя                                                                                                                                                           | Выполняют упражнения на гимнастической стенке                                                                                                                                                                                 |
| 20                           | Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед                         |   | 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 вперед (по состоянию здоровья, по возможности)                                                       | Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (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.<br>«Полушпагат», руки в стороны             |  | Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности.<br>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.<br>Мост из положения лежа на спине. |  | Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа.<br>Выполнение упражнения мост из положения лежа на спине       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц меньшее количество раз. Выполняют мост из положения лежа на спине (по возможности)    | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/ расслабление мышц. Выполняют мост из положения лежа на спине (по возможности) |
| 24 | Переноска груза и передача предметов.<br>Стойка на лопатках.        |  | Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.<br>Выполнение стойки на лопатках | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.<br>Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев                                                     | Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу.<br>Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев                           |
| 25 | Разновидности равновесий (на бревне).<br>Акробатическая комбинация  |  | Демонстрирование элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности                                                  | Выполняют упражнения на равновесие.<br>Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья                                                                                                                     | Выполняют упражнения на равновесие.<br>Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья                                                                                           |
| 26 | Упражнения с обручем.                                               |  | Выполнение упражнений в                                                                                                                   | Выполняют ходьбу в                                                                                                                                                                                                          | Выполняют ходьбу в                                                                                                                                                                                |

|    |                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Акробатическая комбинация                                                                   |  | пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снятии со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации | колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья | 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                                                      |  | Выполнение упражнений со сложной 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                                               |  | 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 |  | 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                                                 |  | Составление и выполнение комбинации на скамейке                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога                                                                                                            | Выполняют упражнения на равновесие                                                                                                                                     |
| 31 | Преодоление полосы препятствий                                                              |  | Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно                                                                                                                                                                                      | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними ( 2- 3 препятствий) с помощью педагога                                                   | Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними                                                                                                |
| 32 | Лазанье различными способами                                                                |  | Выполнение лазания различными способами                                                                                                                                                                                                                                | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазание различными способами по возможности                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют лазанье различными способами                                            |

**Лыжная подготовка – 16 часов**

|    |                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-----------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33 | Одновременный бесшажный ход                                     |  | 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 бесшажного хода                                       | Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом |
| 34 | Одновременный одношажный и двухшажный ход                       |  | Беседа о значении 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 одновременный бесшажный ход                          |
| 35 | Одновременный одношажный и двухшажный ход                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |
| 36 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м                              |  | 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                                                                                                                                                            |
| 37 | Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |
| 38 | Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши |  | Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения                                                                                                                                                                                                             | Передвигаются на лыжах до 1 км(девочки), до 1,5 км (мальчики)                                                                                                                                                                                                                         | Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши                                                                                                                                                                |
| 39 | Поворот на месте махом назад к наружи                           |  | Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвижение до 2 км                                                                                                                                                                                             | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние                                                                                                                                                     | Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом                                                                                                                 |

|                          |                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                          |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40                       | Прохождение отрезков до100 м                                                                                                                                                            |  | Прохождение на лыжах отрезок на скорость.<br>Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах                               | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза.<br>Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах                                 | Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах                              |
| 41                       | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «елочкой» с соблюдением техники безопасности                                                                             |  | Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах | Выполняют подъем ступающим шагом, «елочкой», спуск с в высокой стойке.<br>Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах ( по возможности) | Выполняют подъем «лесенкой», «елочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах          |
| 42                       | Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «елочкой» с соблюдением техники безопасности                                                                             |  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                          |
| 43                       | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне                                                                                                                                       |  | Выполнение лыжных эстафет по кругу.<br>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                                              |
| 44                       | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                          |
| 45                       | Прохождение дистанции 3- 4 км по слабопересеченной местности                                                                                                                            |  | Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности                                                                                   | Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднeperесеченной местности                                                                                 | Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднeperесеченной местности                                                       |
| 46                       | Прохождение дистанции 3-4 км по среднeperесеченной местности                                                                                                                            |  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                          |
| 47                       | Прохождение дистанции 2 км на время                                                                                                                                                     |  | Прохождение дистанции на лыжах за урок.                                                                                                       | Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.                                                                                                       | Проходят дистанцию 2 км на время.                                                                                        |
| 48                       | Прохождение дистанции 2 км на время                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                          |
| Спортивные игры- 8 часов |                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                          |
| 49                       | Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки.<br>Удары по мячу ракеткой на высоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева |  | Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений           | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов с помощью учителя         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов |

|    |                                                                                             |  |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 50 | Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча |  | Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра                                   | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют подачу и прием теннисного мяча. Играют в одиночную учебную игру | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности подач. Играют в одиночную учебную игру |
| 51 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него.<br>Упрощенные правила игры      |  | Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра                                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру                                                                                                      | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру           |
| 52 | Парная учебная игра в настольный теннис                                                     |  | 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 техники в парной игре.                       |
| 53 | Верхняя прямая подача                                                                       |  | Выполнение упражнений с набивными мячами.<br>Выполнение верхней прямой подачи                | Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Выполняют нижнюю подачу                                                                                                                                                                                 | Выполняют упражнения с набивными мячами.<br>Выполняют верхнюю прямую подачу                                                                              |
| 54 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом.<br>Блокирование нападающих ударов               |  | Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование                               | После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя                                                                                                                                                                     | После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов                                                                 |
| 55 | Передача мяча в зонах                                                                       |  | Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки.<br>Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах                                                                                                                                                   | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах                                                       |

|                                   |                                                                |  |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 56                                | Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол |  | 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                                                                                                                            |
| <b>Легкая атлетика – 12 часов</b> |                                                                |  |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |
| 57                                | Бег на 60 м                                                    |  | 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.)                         |
| 58                                | Бег на средние дистанции (800 м)                               |  | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции. Выполнение метания нескольких мячей 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                               |
| 59                                | Специальные упражнения в длину                                 |  | 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»                                                               |
| 60                                | Прыжок в длину с разбега. Бег на скорость до 60 м              |  | 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 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 |
|                                   |                                                                |  |                                                                                                                                                                     | Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 |
| 61                                | Эстафетный бег (4 * 100 м)                                     |  | 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                                         | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые                                                              |

|    |                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                        | упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м                                                                                                                                                                                         | упражнения.<br>Пробегают эстафету (4 * 100 м)                                                                                                                                                                                                                                            |
| 62 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.                                                                              |   | 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).<br>Бегут кросс на дистанции 2 км                                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2,5 км                                                                                        |
| 63 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»                                                                                                    | 1 | Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту. 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»                                                                                                                                                              |
| 64 | 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                                                                                                                                                                                           |
| 65 | 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 | 1 | 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.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг).<br>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.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).<br>Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега |



|    |                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 66 | 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 | 1 | 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                   |
| 67 | Медленный бег 10-12 мин                                                                                                                               | 1 | Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки.                                                                                                       | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка.                                                                                                                                  | 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 |
| 68 | Медленный бег 10-12 мин                                                                                                                               | 1 | Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег 10-12 мин | 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                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## 5. Планируемые результаты изучения учебного предмета 5 класс

### Личностные:

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- овладение элементарными социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение начальными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

### Предметные:

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними;

- соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

Достаточный уровень:

- знать способы хранения и переработки продуктов питания;
- составлять ежедневное меню из предложенных продуктов питания;
- соблюдать правила личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук и т.д.;
- соблюдать правила поведения в доме и общественных местах;
- иметь представления о морально-этических нормах поведения.

**Система оценки достижений**

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.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

**Критерии оценки предметных результатов**

**Оценка «5»** ставится если:

- обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;
- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;
- самостоятельно выстраивает ответ.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе:

- не может самостоятельно привести пример;
- отвечает на наводящие вопросы.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

**Оценка «2»** ставится, если обучающийся не обнаруживает знания и не понимает учебный материал по данному вопросу.

**Планируемые результаты изучения предмета «Адаптивная физическая культура» 6 класс**

**Личностные:**

- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками на уроках ОСЖ;
- овладение начальными трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

- сформированность установки на бережное отношение к материальным ценностям;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств.

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о разных группах продуктов питания;
- знать, из чего состоит пища;
- знать отдельные виды продуктов питания, относящихся к различным группам; понимать их значения для здорового образа жизни человека;
- уметь приготовить несложные виды блюд под руководством учителя;
- различать виды медицинской помощи;
- иметь представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдать требования техники безопасности при приготовлении пищи;
- знать отдельные виды одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдать усвоенные правила в повседневной жизни;
- знать правила личной гигиены и выполнять их под руководством взрослого;
- знать названия торговых организаций, их виды и назначения;
- совершать покупки различных товаров под руководством взрослого;
- знать и соблюдать правила поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

#### Достаточный уровень:

- классифицировать продукты питания по содержанию в них различных веществ;
- соблюдать санитарно-гигиенические правила при приготовлении пищи;
- уметь самостоятельно приготовить несложные знакомые блюда;
- уметь самостоятельно совершать покупки товаров ежедневного назначения;
- уметь пользоваться бытовой техникой (посудомоечная машина, тостер, кухонный комбайн, электрический чайник, варочная панель);
- уметь выполнять последовательность утреннего и вечернего туалета;
- классифицировать личные и общие предметы личной гигиены;
- классифицировать виды жилых помещений в городе и селе;
- описывать способ передвижения в школу и обратно;
- знать образовательные учреждения нашего города;
- осознавать необходимость соблюдения режима дня для сохранения здоровья;
- знать место работы родителей и ближайших родственников;
- уметь оказать первую помощь при порезах.

### **Система оценки достижений**

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.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

#### **Критерии оценки предметных результатов**

**Оценка «5»** ставится если:

- обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;
- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;
- самостоятельно выстраивает ответ.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе:

- не может самостоятельно привести пример;
- отвечает на наводящие вопрос.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

**Оценка «2»** ставится, если обучающийся не обнаруживает знания и не понимает учебный материал по данному вопросу.

#### **Планируемые результаты изучения предмета «Адаптивная физическая культура» 7 класс**

**Личностные:**

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, взаимопомощи.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

- представления о разных группах продуктов питания; знание отдельных видов продуктов питания, относящихся к различным группам; понимание их значения для здорового образа жизни человека;
- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях);

#### Достаточный уровень:

- знание способов хранения и переработки продуктов питания;
- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правил личной гигиены по уходу за полостью рта, волосами, кожей рук;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого).

#### **Система оценки достижений**

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.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

#### **Критерии оценки предметных результатов**

**Оценка «5»** ставится если:

- обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;
- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;
- самостоятельно выстраивает ответ.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе:

- не может самостоятельно привести пример;
- отвечает на наводящие вопросы.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

**Оценка «2»** ставится, если обучающийся не обнаруживает знания и не понимает учебный материал по данному вопросу.

#### **Планируемые результаты изучения предмета «Адаптивная физическая культура» 8 класс**

##### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации;

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение трудовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание отдельных видов одежды и обуви, некоторых правил ухода за ними; соблюдение усвоенных правил в повседневной жизни;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- представления о различных видах средств связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

##### Достаточный уровень:

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;
- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач.

#### **Система оценки достижений**

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.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

#### **Критерии оценки предметных результатов**

**Оценка «5»** ставится если:

- обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;
- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;

- самостоятельно выстраивает ответ.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе:

- не может самостоятельно привести пример;
- отвечает на наводящие вопросы.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

**Оценка «2»** ставится, если обучающийся не обнаруживает знания и не понимает учебный материал по данному вопросу.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Адаптивная физическая культура» 9 класс**

#### **Личностные:**

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- приготовление несложных видов блюд под руководством педагогического работника;
- представления о санитарно-гигиенических требованиях к процессу приготовления пищи;
- соблюдение требований техники безопасности при приготовлении пищи;
- знание названий предприятий бытового обслуживания и их назначения;
- решение типовых практических задач под руководством педагогического работника посредством обращения в предприятия бытового обслуживания;
- знание названий торговых организаций, их видов и назначения;
- совершение покупок различных товаров под руководством взрослого;
- первоначальные представления о статьях семейного бюджета;
- представления о различных видах средствах связи;
- знание и соблюдение правил поведения в общественных местах (магазинах, транспорте, музеях, медицинских учреждениях).

##### Достаточный уровень:

- составление ежедневного меню из предложенных продуктов питания;
- самостоятельное приготовление несложных знакомых блюд;
- самостоятельное совершение покупок товаров ежедневного назначения;
- соблюдение правила поведения в доме и общественных местах; представления о морально-этических нормах поведения;

- некоторые навыки ведения домашнего хозяйства (уборка дома, стирка белья, мытье посуды);
- навыки обращения в различные медицинские учреждения (под руководством взрослого);
- пользование различными средствами связи для решения практических житейских задач;
- знание основных статей семейного бюджета; коллективный расчет расходов и доходов семейного бюджета;
- составление различных видов деловых бумаг под руководством педагогического работника с целью обращения в различные организации социального назначения.

### **Система оценки достижений**

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.

Оценка предметных результатов осуществляется по итогам индивидуального и фронтального опроса обучающихся, выполнения самостоятельных работ (по темам уроков), контрольных работ (входных, текущих, промежуточных и итоговых) и тестовых заданий. При оценке предметных результатов учитывается уровень самостоятельности обучающегося и особенности его развития.

### **Критерии оценки предметных результатов**

**Оценка «5»** ставится если:

- обучающийся полностью излагает изученный материал в объеме программы по учебному предмету;
- умеет использовать таблицы, схемы;
- понимает и объясняет изученные понятия, термины;
- самостоятельно выстраивает ответ.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся воспроизводит учебный материал, но допускает 1-2 неточности в фактическом вопросе:

- не может самостоятельно привести пример;
- отвечает на наводящие вопросы.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся обнаруживает знания и понимание учебного материала по данному вопросу, но эти знания излагает не полностью, монологическая речь несвязная, воспроизводит изученный материал по наводящим вопросам учителя.

**Оценка «2»** ставится, если обучающийся не обнаруживает знания и не понимает учебный материал по данному вопросу.