**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Ачирская средняя общеобразовательная школа» Тобольского района Тюменской области**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Маметов Д.Н.  Протокол №1 от «30» августа 2023г | Согласовано  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Барсукова З.Т.  «30» августа 2023г | Утверждено  И.О директора школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Барсукова З.Т.  Приказ от «31»августа 2023г. №161/4 |

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«физическая культура»**

**(вариант 1)**

**для 5,7 классов**

**2023 год**

# ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: «теоритические сведения», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка, «Спортивные игры», «подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
* выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
* выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
* самостоятельное выполнение упражнений;
* занятия в тренирующем режиме;
* развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

**Содержание разделов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1 | Теоритические сведения | В процессе обучения |  |
| 2 | Подвижные игры | В процессе обучения |  |
| 3 | Гимнастика | 26 |  |
| 4 | Легкая атлетика | 26 |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 26 |  |
| 6 | Спортивные игры | 24 |  |
|  | **Итого:** | 102 |  |

**Учет рабочей программы воспитания**

* установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,
* активизации их познавательной деятельности;
* побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
* использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
* применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
* включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5,7 классах**

*Личностные результаты* освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физкультуре относятся:

1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП II варианта). Предметные планируемые результаты в примерной «рабочей» программе по адаптивной физической культуре рассматриваются как возможные, поскольку индивидуальные планируемые результаты отбираются в СИПР конкретного обучающегося с учётом уровня его актуального развития, а не с учётом его возраста, класса (ступени) или года обучения.

*Предметные результаты* освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с умеренной умственной отсталостью с (I¹) I по XII класс, на момент завершения ХII класса:

* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
* представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* выполнение строевых команд;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
* выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
* выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;
* умение ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

*Личностные учебные действия:*

* осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
* положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
* готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;
* осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

*Коммуникативные учебные действия:*

* вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель−ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель−класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за помощью и принимать помощь;
* слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
* доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
* договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

*Регулятивные учебные действия:*

* адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
* соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.
* адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

*Познавательные учебные действия:*

* наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема предмета** | **Кол-во часоов** | **кр** | **пр** | **Программное содержание** | **Дифференциация видов деятельности** | | | | **Электронные**  **ресурсы** |
| **Минимальный уровень** | | **Достаточный уровень** | |  |
| **Легкая атлетика– 8 часов** | | | | | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике  безопасности на уроках легкой атлетики.  Медленный бег с равномерной скоростью | 1 |  |  | Беседа по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы.  Выполнение медленного бега в равномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча | | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно.  Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.1  Выполняют бег | | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми  предложениями.  Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы.  Выполняют бег с равномерной скоростью | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) | |
| 2 | Значение ходьбы | 1 |  |  | Определение оптимального  двигательного режима для  своего возраста, его виды.  Выполнение продолжительной  ходьбы в различном темпе,  сохраняя правильное  положение тела в движении.  Движение акцентированным  шагом (подготовительный к  строевому шагу); шаг на месте, остановка | | Просматривают презентацию | | Просматривают презентацию | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) | |
|  | для укрепления |  |  |  | «Значение ходьбы для | «Значение ходьбы для  укрепления здоровья  человека». Выполняют  разминку в быстром темпе.  Идут продолжительной  ходьбой 15-20 мин.  Выполняют акцентированный  шаг, шаг на месте, остановка  по инструкции учителя | |  |
|  | здоровья человека. |  |  |  | укрепления здоровья |  |
|  | Продолжительная |  |  |  | человека». Выполняют |  |
|  | ходьба 15-20 мин в |  |  |  | разминку в медленном |  |
|  | различном темпе |  |  |  | темпе. Идут |  |
|  |  |  |  |  | продолжительной ходьбой |  |
|  |  |  |  |  | 10-15 мин. Выполняют 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.  Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание | | | | | Выполняют разминку в медленном темпе.  Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин | | Выполняют разминку в  быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м).  Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) | |
| 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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) | |
| 5 | | | | | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 2 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Освоение названий беговых упражнений и  последовательность их выполнения.  Выполнение специальных  беговых упражнений, быстрого бега на отрезках.  Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. | | | | | Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения по показу | | Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с  ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) | |
| 6 | | | | | Бег на средние |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Выполнение ходьбы в | | | | | Выполняют ходьбу в | | Выполняют ходьбу в колонне | |  | |
|  | | | | | дистанции (150 м) | 2 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | различных темпах с | | | | | колонне по одному (на | | по одному (на носках, на | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | упражнениями в движении. | | | | | носках, на пятках). | | пятках, перекатом с пятки на | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Выполнение бега в различном | | | | | Выполняют бег в медленном | | носок, с выпадом). | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | темпе. | | | | | темпе. Выполняют комплекс | | Выполняют бег в различных | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Демонстрация техники | | | | | специально-беговые | | темпах. Выполняют комплекс | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | подсчета ЧСС. | | | | | упражнения (3-4 вида). | | специально-беговые | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Выполнение специальных | | | | | Смотрят демонстрацию | | упражнения (5-6 видов). | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | беговых упражнений. | | | | | техники подсчета ЧСС, с | | Смотрят демонстрацию | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Выполнение бега на средние | | | | | помощью учителя | | техники подсчета ЧСС, | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | дистанции, распределяя свои | | | | | определяют место измерения | | определяют место измерения | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | силы в беге на дистанции. | | | | | пульса. | | пульса, с помощью учителя | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Выполнение подсчета ЧСС | | | | | Выполняют кроссовый бег | | подсчитывают удары в | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | | до 150 м (допускается | | минуту. | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | | смешанное передвижение). | | Выполняют кроссовый бег до | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | | Подсчитывают ЧСС с | | 150 м (девочки), на дистанцию | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | | помощью учителя | | 300 м (мальчики) | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | | | | |  | | Выполняют подсчет ЧСС | |  | |
| **Спортивные игры – 10 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | Инструктаж по  технике  безопасности на  занятиях  спортивными  играми.  Значение и  основные правила  закаливания | 1 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Беседа по технике безопасности  на занятиях спортивными  играми.  Беседа об основных средствах и  правилах закаливания  организма.  Передвижение, исполнение  команд в колонне сохраняя  дистанцию и равнение в  затылок.  Ознакомить с бегом в  чередовании с ходьбой.  Подвижная игра на внимание | | | | | Отвечают на вопросы по | | Отвечают на вопросы по | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | прослушанному материалу с  опорой на визуальный план  (с использованием системы  игровых, сенсорных  поощрений. Выполняют  построение с помощью  педагога.  Отвечают на вопросы  односложно. Передвигаются  в колонне бегом в  чередовании с ходьбой по  указанию учителя. | | прослушанному материалу. | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Выполняют построения и | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | перестроения в шеренгу, | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | колонну, круг, осваивают | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | строевые действия в шеренге | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | и колонне. | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Выполняют правила игры | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | |  | |
| 7 | | | | | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча  двумя руками у стены и в парах | 1 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | | | | | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. партнером) | | Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе. Выполняют упражнения на развитие  мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют игровые умения | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| 7 | | | | | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | 1 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля  двумя руками после подачи | | | | | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя. | | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| 10 | | | | | Техника подачи мяча в пионерболе | 1 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.  Выполнение подачи мяча в игре | | | | | Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) | | Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре.  Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе).  Выполняют и используют игровые умения | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| 11 | | | | | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.  Учебная игра | 1 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.  Выполнение способов  розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.  Выполнение игровых действий | | | | | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью  педагога.Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя. | | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.  Выполняют и используют игровые умения | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| 12 | | | | | Баскетбол. Упрощенные правила игры в  баскетбол; права и обязанности игроков,  предупреждение травматизма. | 1 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Беседа о санитарно- гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.  Освоение простейших правил в баскетболе.  Подвижная игра на броски и передачи мяча. | | | | | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.  Отвечают на вопросы односложно. Участвуют в подвижной игре по  инструкции учителя | | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| 13 | | | | | Стойка  баскетболиста.  Передача мяча  двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | Демонстрация стойки  баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста.  Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.  Осваивание 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.  Выполняют остановки посигналу 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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| 14 | | | Ведение мяча с обводкой препятствий | | | 1 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники  ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом.  Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.  Выполнение передачи мяча  двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | | | Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися 2 группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.  Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с  продвижением вперед | | Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.  Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников  Выполняют передачу мяча  двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| 15 | | | 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 выполнение 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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| 16 | | | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по упрощенным правилам | | | 1 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | Осваивают упражнений с набивными мячами: броски  мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим  броском в кольцо.  Учебная игра по упрощенным правилам | | | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | | Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| **Гимнастика - 26часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | Техника  безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | | | 1 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой.  Выполнение строевых действий согласно расчету и команде.Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | | | Выполняют строевые  действия под щадящий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы.  Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | | Выполняют строевые действия.  Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой.  Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) | |
| 18 | | | | | Значение утренней гимнастики | 1 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.  Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.  Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.  Подвижная игра с бегом | | | | | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости.  Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на  поэтапный показ отдельных действий | | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.  Выполняют ходьбу с изменением скорости.  Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) | |
| 19 | | | | | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 3 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | 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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) | |
| 20 | | | | | Упражнения с сопротивлением | 3 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | 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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) | |
| 21 | | | | | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 3 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | 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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) | |
| 22 | | | | | Повороты направо, налево, кругом (переступаниемУпражнения на  равновесие | 3 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | Ориентирование в  пространстве, сохранение  равновесия при движении по  скамейке. выполнение перестроений на  месте. Прыжки через скакалку на  одной, двух ногах | | | | | Выполняют строевые  действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из  колонны по одному в  колонну по два, по три на  месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. | | 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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | |
|  | | | | |  |
| 23 | | | | | Лазание по  гимнастической  стенке вверх-вниз  разноименным  способом, с  Одновременной перестановкой руки и ноги | 2 | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | Выполнение корригирующих  упражнений на дыхание.  Выполняют лазание по  гимнастической стенке  разными способами: ставя ноги  на каждую рейку или через одну.  Коррекционная игра  Выполнение корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют лазание по гимнастической стенке  разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну.  Коррекционная игра | | | | | Выполняют корригирующих  упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в  лазание на меньшую высоту.  Участвуют в игре по  инструкции учителя  Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя | | Выполняют корригирующих  упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в  лазание.  Играют в подвижную игру  после инструкции учителя  Выполняют корригирующих упражнений на дыхание.  Выполняют упражнения в лазание.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя | |  | |
|  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) | |
|  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
|  | | | | |  |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |  | |
|  | | | | |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |  | |
| 24 | | | | | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 2 | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | 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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) | |
| 25 | | | | | Упражнения с гимнастическими палками | 2 | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | 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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) | |
| 26 | | | | | Упражнения для формирования  правильной осанки | 2 | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | 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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) | |
| 27 | | | | | Упражнения со скакалками | 2 | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение прыжковых  упражнений с точностью прыжка | | | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют  прыжковые упражнения под контролем учителя | | | | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжковые упражнения после инструкции | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) | |
| 28 | | | | | Упражнения для развития пространственно- временной  дифференцировки и точности движений | 1 | 2 | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.  Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой | | | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с  предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в  другую над головой меньшее количество повторений | | | | Выполняют построение в колонну по два, соблюдая  заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без  предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) | |
| **Лыжная подготовка – 26 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | | | | | Техника  безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой | 1 | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря | | | Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы | | | | Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ на уроках лыжной подготовки, информацию о  предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ | |
| 30 | | | | Совершенствование техники выполнения скользящего шага  без палок и с палками | 2 | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками | | | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя  передвигаются на лыжах скользящим шагом | | | | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ | |
| 31 | | | | Прохождение отрезков на время от 200 до 300м | 2 | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | | | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа  учителя ( при необходимости: пошаговая | | | | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ | |
| 32 | | | | Одновременный бесшажный ход | 2 | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | 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 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ | |
| 33 | | | | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники  безопасности | 2 | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | Совершенствование способа подъема на лыжах.  Выполнение сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке.  Выполнение техники подъема  «лесенкой» | | | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем  «лесенкой» по возможности | | | | Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами.  Выполняют подъем  «лесенкой» | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ | |
| 34 | | | | Поворот махом на месте | 3 | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Освоение способа поворота на лыжах махом.  Демонстрация техники поворота махом на месте.  Выполнение поворота махом на лыжах.  Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне с палками | | | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя.  Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне с палками по возможности | | | | Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах.  Выполняют поворот махом на месте на лыжах.  Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ | |
| 35 | | | | Одновременный двухшажный ход | 3 | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Освоение способа  передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение  передвижения одновременным двухшажным ходом | | | Смотрят показ с объяснение техники одновременного  двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного  двухшажного хода (по возможности).  Выполняют передвижение одновременным  двухшажным ходом по возможности | | | | Смотрят показ с объяснение техники одновременного  двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода.  Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ | |
| 36 | | | | Повороты переступанием в движении | 3 | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Переход на учебную лыжню в колонне по одному.  Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.  Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи,  наклон в сторону поворота и  вперед, сильно отталкиваясь от лыжи | | | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.  Выполняют повороты на лыжах на месте | | | | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая  дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении. | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ | |
| 37 | | | | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 3 | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок | | | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).  Смотрят показ с объяснение технике правильного  падения при прохождении спусков.  Выполняют спуски в средней стойке | | | | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем  «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ | |
| 38 | | | | Прохождение на лыжах за урок до 1 км | 3 | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 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 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ | |
| 39 | | | | Игры на лыжах:  «Пятнашки простые», «Самый меткий» | 2 | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | | | Играют в игры на лыжах( по возможности) | | | | Играют в игры на лыжах | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ | |
| **Спортивные игры- 14 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | | | | Инструктаж по технике  безопасности на занятиях спортивными играми.  Значение и основные правила закаливанияПравила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство. | 1 | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми.  Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.  Ознакомление с простейшими правилами игры волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. | | | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности) | | | | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры.  Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| 41 | | | Стойка волейболиста.  Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 1 | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | Ознакомление с основными стойками волейболиста.  Демонстрация основных стоек в волейболе, передачи мяча сверху, снизу.  Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| 42 | | | Нижняя прямая подача | 2 | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | Определение способов подачи мяча в волейболе.  Освоение техники нижней прямой подачи.  Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи.  Выполнение нижней прямой подачи | | | Смотрят показ с  объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя.  Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы | | | | Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе.  Осваивают техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.  Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной.  Выполнение нижней прямой подачи | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| 43 | | | Прыжки с места и с шага в высоту и  длину (2-3 серии  прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в  волейбол | 2 | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки.  Закрепление правил перехода по площадке.  Выполнение игровые действий соблюдая правила игры | | | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную  игру ( по возможности) | | | | Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.  Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| 44 | | | Настольный теннис.  Правила  соревнований. | 2 | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | Ознакомление с простейшими | | | Отвечают на вопросы по | | | | Отвечают на вопросы по | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
|  | | |  | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | правилами игры настольного | | | прослушанному материалу с | | | | прослушанному материалу с | |  | |
|  | | |  | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | тенниса, наказаниями при | | | опорой на визуальный план | | | | опорой на визуальный план (с | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | нарушениях правил. | | | (с использованием системы | | | | использованием системы | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | Ознакомление с атрибутикой | | | игровых, сенсорных | | | | игровых, сенсорных | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | игры настольный теннис. | | | поощрений. | | | | поощрений. | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | Ознакомление с основной | | | Осваивают простейшие | | | | Осваивают простейшие | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | стойкой теннисиста. | | | правила игры в настольный | | | | правила игры в настольный | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | Выполнение упражнений на | | | теннис, запоминают | | | | теннис, запоминают названия | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | развитие мышц кистей рук и | | | названия наказаний при | | | | наказаний при нарушении | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | пальцев. | | | нарушении игры, с | | | | игры. | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | Выполнение упражнений в | | | неоднократным повторением | | | | Осваивают основную стойку | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | отбивание и жонглирование | | | названий учителем. | | | | теннисиста по инструкции | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | мяча ракеткой. | | | Осваивают основную стойку | | | | учителя. Выполняют | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | теннисиста по инструкции | | | | упражнения на развитие | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | учителя. Выполняют | | | | мышц кистей рук и пальцев. | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | упражнения на развитие | | | | Выполняют жонглирование и | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | мышц кистей рук и пальцев | | | | отбивания мяча ракеткой с | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | (по возможности). | | | | соблюдением основной | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | Выполняют жонглирование | | | | стойки. | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | и отбивания мяча ракеткой | | | |  | |  | |
|  | | |  |  | | |  | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | по возможности. | | | |  | |  | |
| 45 | | | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 2 | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | 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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| 46 | | | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 2 | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение | | | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности).  Дифференцируют разновидности подач(по возможности) | | | | Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| 47 | | | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | 1 | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста | | | Выполняют отбивание мяча ( по возможности).Осваивают стойку теннисиста | | | | Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| 48 | | | 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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) | |
| **Легкая атлетика – 18 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | | | Т.Б. Бег на короткую дистанцию | 2 | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение ходьбы группами наперегонки.  Выполнение перепрыгивания через набивные мячи  Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | | | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через  набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).  Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | | | | Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки.  Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) | |
| 50 | | | Бег на среднюю  дистанцию (300 м) | 2 | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.  Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | | | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | | | | Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м) | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) | |
| 51 | | | Прыжок в длину с полного разбега | 2 | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.  Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Выполнение метания на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | | | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Выполняют метание на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | | | | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Выполняют метание на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) | |
| 52 | | | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на  дальность | 2 | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Толкание набивного мяча на дальность | | | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч меньшее количество раз | | | | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.  Толкают набивной мяч весом до 3 кг | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) | |
| 53 | | | | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | | 3 | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на  дальность с полного разбега по коридору 10 м | | | Выполнение бега на  дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз.  Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | | | | Выполнение бега на  дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза.  Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют  метание малого мяча на  дальность с полного разбега ( коридор 10 м) | | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) | |
|  | | | |  | |
| 54 | | | | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с  изменением шага | | 3 | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | 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) | | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) | |
| 55 | | | | Эстафета 4\*30 м | | 2 | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | | | Демонстрируют выполнение специально- беговых  упражнений. Выполняют  эстафетный бег с этапами до 30 м | | | | Выполняют специально- беговые упражнения.  Пробегают эстафету (4 \* 30 м) | | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) | |
| 56 | | | | Кроссовый бег до 500 м | | 2 | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнение специально- беговых упражнений.  Закрепление тактики бега на длинной дистанции. | | | Демонстрируют выполнение специально- беговых  упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км | | | | Выполняют специально-  беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км | | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) | |

**Поурочное планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | |
| **всего** | **кр** | **пр** | **план** | **факт** |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 3 | Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 4 | Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 5 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 6 | Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 7 | Бег на средние дистанции (150м) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 8 | Бег на средние дистанции (150м) |  | 0 | 0 |  |  |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности на Занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 10 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 11 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 12 | Техника подачи мяча в пионерболе | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 13 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе. Учебная игра | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 14 | Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 15 | Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 16 | Ведение мяча с обводкой препятствий |  | 0 | 0 |  |  |
| 17 | Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 18 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 19 | Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 20 | Значение утренней гимнастики | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 21 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 22 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 23 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 24 | Упражнения с сопротивлением | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 25 | Упражнения с сопротивлением | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 26 | Упражнения с сопротивлением | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 27 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 28 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 29 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве |  | 0 | 0 |  |  |
| 30 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием . Упражнения на равновесие | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 31 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием . Упражнения на равновесие | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 32 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием . Упражнения на равновесие | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 33 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз Разноименным способом, с Одновременной перестановкой руки и ноги | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 34 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз. Разноименным способом, с Одновременной перестановкой руки и ноги | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 35 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 36 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 37 | Упражнения с гимнастическими палками |  | 0 | 0 |  |  |
| 38 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 39 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 40 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 41 | Упражнения со скакалками | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 42 | Упражнения со скакалками | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 43 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 44 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 45 | Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой |  | 0 | 0 |  |  |
| 46 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 47 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 48 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 49 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 50 | Одновременный бесшажный ход | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 51 | Одновременный бесшажный ход | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 52 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 53 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 54 | Поворот махом на месте | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 55 | Поворот махом на месте |  | 0 | 0 |  |  |
| 56 | Поворот махом на месте | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 57 | Одновременный двухшажный ход | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 58 | Одновременный двухшажный ход | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 59 | Одновременный двухшажный ход | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 60 | Повороты переступанием в движении | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 61 | Повороты переступанием в движении | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 62 | Повороты переступанием в движении | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 63 | Обучение правильному падению при прохождении спусков |  | 0 | 0 |  |  |
| 64 | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 65 | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 66 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 67 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 68 | Прохождение на лыжах за урок до 1 км | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 69 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 70 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые»,«Самый меткий» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 71 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство |  | 0 | 0 |  |  |
| 72 | Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 73 | Нижняя прямая подача | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 74 | Нижняя прямая подача | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 75 | 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 | 0 | 0 |  |  |
| 76 | 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 | 0 | 0 |  |  |
| 77 | Настольный теннис. Правила соревнований | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 78 | Настольный теннис. Правила соревнований | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 79 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки |  | 0 | 0 |  |  |
| 80 | Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 81 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 82 | Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 83 | Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 84 | Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 85 | Т.Б. Бег на короткую дистанцию | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 86 | Т.Б. Бег на короткую дистанцию | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 87 | Бег на среднюю дистанцию (300 м) |  | 0 | 0 |  |  |
| 88 | Бег на среднюю дистанцию (300 м) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 89 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 90 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 91 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 92 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 93 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 94 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 95 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м |  | 0 | 0 |  |  |
| 96 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 97 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 98 | Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 99 | Эстафета 4\*30 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 100 | Эстафета 4\*30 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 101 | Кроссовый бег до 500 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 102 | Кроссовый бег до 500 м | 1 | 0 | 0 |  |  |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **тема** | **Кол-во часов** |  |  | **Программное содержание** | **Дифференциация видов деятельности** | | **Электронные ресурсы** |
| **Минимальный уровень** | **Достаточный уровень** |
| **Легкая атлетика– 16 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.  Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий.  Преодоление полосы препятствий.  Метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя.  Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см).  Выполняют метание мяча в вертикальную цель | Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями.  Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см).  Выполняют метание мяча в вертикальную цель | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.  Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага | 1 |  |  | Определение оптимального  двигательного режима для своего возраста, 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-  15 мин.  Выполняют метание мяча в вертикальную цель.  Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | Просматривают презентацию  «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин.  Выполняют метание мяча в вертикальную цель.  Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Бег с переменной скоростью до 5 мин | | 2 | | |  | |  | | | Выполнение ходьбы с заданиями.  Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание.  Выполнение прыжка в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют ходьбу с  заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.  Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» | Выполняют ходьбу с  заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) |
| 4 | | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см | 2 | | |  | |  | | | Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением  Выполнение запрыгивания на препятствие.  Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо | Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения.  Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см.  Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места | Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением  Запрыгивают на препятствие высотой 60 см.  Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) |
| 5 | | Бег на отрезках до 60 м. Беговые  упражнения | 2 | | |  | |  | | | Освоение названий беговых упражнений и  последовательности их выполнения.  Выполнение беговых упражнений.  Выполнение быстрого бега на отрезке 60м. | Выполняют различные виды ходьбы. 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 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) |
| 6 | | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 2 | |  | |  | | | | Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу | Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами (на носках, на пятках).  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного  мяча из различных исходных положений | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) |
| 7 | | Бег на короткую  дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 3 | |  | | |  | | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение понятия низкий старт.  Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по  дистанции. Выполнение броска набивного мяча,  согласовывая движения рук и туловища | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на  пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений.  Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. 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. Смотрят  демонстрацию техники выполнения низкого старта.  Выполняют технику стартового  разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) |
| 8 | | Бег на средние  дистанции (300 м) | 3 |  | | | |  | Выполнение специальных беговых упражнений.  Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции.  Метание мяча на дальность | | | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, напятках). Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений.Выполняют специальные беговые упражнения.Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на дальность | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670252620&usg=AOvVaw3EBPWRMt52ozLC5UAbLQKn) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670253002&usg=AOvVaw2djYWNGmVqKkJxukaFuIEL) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивные игры – 24часов** | | | | | | | |  |
| 9 | Т.Б. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 4 |  |  | Выполнение стойки баскетболиста.  Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.  Выполнение ведения мяча на месте и в движении | Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста.  Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (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.  Отрабатывают стойку баскетболиста.  Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя).  Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) |
| 10 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 3 |  |  | Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников.  Выполнение передачи мяча  двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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.  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 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) |
| 11 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом | | 2 |  |  | | Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах.  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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) |
| 13 | | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.  Эстафеты с элементами баскетбола | | 2 |  |  | | Выполнение передачи мяча  двумя и одной рукой в парах, тройках 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 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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) |
| 14 | | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | | 3 |  |  | | Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подбиранию мяча | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  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.  Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим  броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) |
| 15 | | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | | 3 |  |  | | 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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) |
| 16 | | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом.  Учебная игра по упрощенным правилам | | 4 |  |  | | Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим  броском в кольцо.  Учебная игра по упрощенным правилам | Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.  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.  Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры.  Принимают участие в учебной игре | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256085&usg=AOvVaw3-tgNJmsjnb3FzyUNVdVQq) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670256421&usg=AOvVaw0Iyx80Wu7vAzwK4DPIezXP) |
| **Лыжная подготовка 26** | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | Т.Б. Совершенствование одновременного  бесшажного хода | | 3 |  |  | | Выполнение строевых действий с лыжами.  Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне.  Освоение техники одновременного бесшажного хода | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.  Смотрят показ с объяснением техники одновременного  бесшажного хода и  выполняют передвижение на лыжах | Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече.  Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов.  Смотрят показ с объяснением техники одновременного  бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ |
| 18 | | Одновременный двухшажный ход | | 3 |  |  | | Закрепление способа  передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах.  Передвижение одновременным бесшажным ходом.  Освоение техники одновременного двухшажного хода | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с  объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют  передвижение на лыжах | Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с  объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют  передвижение на лыжах | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ |
| 19 | | Поворот махом на месте | | 3 |  |  | | Закрепление способа передвижения на лыжах.  Выполнение поворота махом на лыжах.  Передвижение попеременным и одновременным  двухшажным ходом | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя.  Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности | Выполняют поворот махом на месте на лыжах.  Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ |
| 20 | | Комбинированное торможение лыжами и палками | | 3 |  |  | | 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)  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 | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ |
| 21 | | Обучение правильному падению при прохождении спусков | | 2 |  |  | | Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок | Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности).  Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков.  Выполняют спуски в средней стойке | Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой»,  «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков. | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ |
| 22 | | Повторное передвижение в  быстром темпе на отрезках 40-60 м | | 4 |  |  | | 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. | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ |
| 23 | | Повторное передвижение в  быстром темпе по кругу 100-150 м | | 2 |  |  | | Выполнение поворота махом на лыжах.  Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема | Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от100- 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) | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ |
| 24 | | Игры на лыжах:  « Пятнашки простые»,  «Самый меткий» | | 2 |  |  | | Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах | Играют в игры на лыжах( по возможности) | Играют в игры на лыжах | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ |
| 25 | | Игры на лыжах :  «Переставь флажок»,  «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | | 2 |  |  | | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Играют в игры на лыжах( по возможности) | Играют в игры на лыжах по инструкции учителя | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ |
| 26 | | Прохождение на лыжах за урок от 1 до  2 км | | 2 |  |  | | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Прохождение дистанции без учета времени | Прохождение дистанции без учета времени | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3204/start/ |
| **Гимнастика - 26 часов** | | | | | | | | | | | | |
| 27 | | Т.Б. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | | 1 |  |  | | Выполнение строевых  действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой .Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе | Выполняют строевые  действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне.  Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | 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 | | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) |
| 28 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием).  Упражнения на равновесие | | 2 | |  |  | | Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке.  Выполнение перестроений на месте.  Прыжки через скакалку на одной, двух ногах | Выполняют строевые  действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.  Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | | Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте.  Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) |
| 29 | Упражнения на преодоление сопротивления | | 2 | |  |  | | Выполнение строевых действий и команд.  Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/  беге.  Выполнение упражнений на преодоление сопротивления | Выполняют строевые команды и действия под щадящий счёт.  Изменяют скорость  передвижения при ходьбе/  беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее  количество раз | | Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) |
| 30 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | | 2 | |  |  | | Выполнение ходьбы  «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложенной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. | Выполняют ходьбу  «змейкой», «противоходом».  Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз.  Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом | | Выполняют ходьбу «змейкой»,  «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) |
| 31 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | | 2 | |  |  | | Выполнение фигурной маршировки.  Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног | Выполняют фигурную маршировку за другим 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 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) |
| 32 | 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 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) |
| 33 | Упражнения с гимнастическими палками | | 2 | |  |  | | Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке | Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.  Выполняют доступные упражнения на равновесие | | Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке.  Выполняют упражнения с гимнастической палкой | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) |
| 34 | Опорный прыжок | | 4 | |  |  | | 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 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) |
| 35 | Упражнения для формирования  правильной осанки | | 2 | |  |  | | Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг.  Переноска гимнастического коня и козла, матов на | Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят расстояние до 15 м.Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину 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. | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) |
| 36 | Упражнения со скакалками | | 2 | |  |  | | Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка | Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя | | Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжковые упражнения после инструкции | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) |
| 37 | Упражнения с гантелями | | 2 | |  |  | | 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 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) |
| 38 | Упражнения для развития пространственно- временной  дифференцировки и точности движений | | 4 | |  |  | | 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 | | 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 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670074862&usg=AOvVaw0fODgzTAfARPQ_bcGVswt9) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670075421&usg=AOvVaw0RGec9MHvHhKoq-gXSPnWD) |
| **Легкая атлетика – 10 часов** | | | | | | | | | | | |  |
| 39 | Т.Б. Бег на короткую дистанцию | | 1 | |  | |  | Выполнение ходьбы группами наперегонки.  Выполнение перепрыгивания через набивные мячи  Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и | Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через  набивные мячи (расстояние  80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и  старта из различных исходных положений.  Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока | | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной  передачей эстафетной палочки.  старта из различных исходных положений.  Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670078553&usg=AOvVaw1MQhQe7-Lx6OwqJyx84xHl) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670079009&usg=AOvVaw0WE68-QY7eWcbwEapt0KtJ) |
| 40 | Бег на среднюю  дистанцию (400 м) | | 1 | |  | |  | Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.  Выполнение бега на среднюю дистанцию.  Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м.  Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м) | | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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) | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670078553&usg=AOvVaw1MQhQe7-Lx6OwqJyx84xHl) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670079009&usg=AOvVaw0WE68-QY7eWcbwEapt0KtJ) |
| 41 | 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.  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.  Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Выполняют метание на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | | Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Выполняют метание на  дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670078553&usg=AOvVaw1MQhQe7-Lx6OwqJyx84xHl) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670079009&usg=AOvVaw0WE68-QY7eWcbwEapt0KtJ) |
| [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670078553&usg=AOvVaw1MQhQe7-Lx6OwqJyx84xHl) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670079009&usg=AOvVaw0WE68-QY7eWcbwEapt0KtJ) |
| 42 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | | 1 | |  | |  | Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Толкание набивного мяча на дальность | Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. | | Выполняют прыжок в длину с полного разбега.  Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670078553&usg=AOvVaw1MQhQe7-Lx6OwqJyx84xHl) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670079009&usg=AOvVaw0WE68-QY7eWcbwEapt0KtJ) |
| 43 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м | | 2 | |  | |  | Выполнение бега на  дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.  Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м | Выполняют комплекс общеразвива щих  упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз.  Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.  Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м) | | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.  Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на  дальность с полного разбега (коридор 10 м) | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670078553&usg=AOvVaw1MQhQe7-Lx6OwqJyx84xHl) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670079009&usg=AOvVaw0WE68-QY7eWcbwEapt0KtJ) |
| 44 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | | 1 | |  | |  | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага.  Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м | Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага.  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  Выполняют метание малого мяча на дальность с места ( коридор 10 м) | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670078553&usg=AOvVaw1MQhQe7-Lx6OwqJyx84xHl) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670079009&usg=AOvVaw0WE68-QY7eWcbwEapt0KtJ) |
| 45 | Эстафета 4\*60 м | | 2 | |  | |  | Выполнение специально- беговых упражнений.  Освоение техники передачи эстафетной палочки.  Выполнение эстафетного бега | Выполняют комплекс общеразвивающих  упражнений. Демонстрируют выполнение специально-  беговых упражнений.  Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м | | Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально-  беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 \* 60 м) | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670078553&usg=AOvVaw1MQhQe7-Lx6OwqJyx84xHl) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670079009&usg=AOvVaw0WE68-QY7eWcbwEapt0KtJ) |
| 46 | Кроссовый бег до 2000 м | | 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 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670078553&usg=AOvVaw1MQhQe7-Lx6OwqJyx84xHl) [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693458670079009&usg=AOvVaw0WE68-QY7eWcbwEapt0KtJ) |

**Поурочное планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | |
| **всего** | **кр** | **пр** | **план** | **факт** |
| 1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 2 | Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 3 | Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 4 | Бег с переменной скоростью до 5 мин | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 5 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 6 | Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 7 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 8 | Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 9 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 10 | Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 11 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 12 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 13 | Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 14 | Бег на средние дистанции (300 м) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 15 | Бег на средние дистанции (300 м) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 16 | Бег на средние дистанции (300 м) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 17 | Т.Б. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 18 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 19 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 20 | Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 21 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 22 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 23 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 24 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 25 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 26 | Ведение мяча с обводкой препятствий | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 27 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 28 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 29 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 30 | Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 31 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 32 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 33 | Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 34 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 35 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 36 | Прием и передача мяча над собой сверху и снизу | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 37 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 38 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 39 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 40 | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 41 | Т.Б. Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 42 | Т.Б. Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 43 | Т.Б. Совершенствование одновременного бесшажного хода | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 44 | Одновременный двухшажный ход | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 45 | Одновременный двухшажный ход | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 46 | Одновременный двухшажный ход | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 47 | Поворот махом на месте | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 48 | Поворот махом на месте | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 49 | Поворот махом на месте | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 50 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 51 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 52 | Комбинированное торможение лыжами и палками | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 53 | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 54 | Обучение правильному падению при прохождении спусков | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 55 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 56 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 57 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 58 | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 59 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 60 | Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 61 | Игры на лыжах :«Пятнашки простые», «Самый меткий» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 62 | Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 63 | Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 64 | Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 65 | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 66 | Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 67 | Т.Б. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 68 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 69 | Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 70 | Упражнения на преодоление сопротивления | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 71 | Упражнения на преодоление сопротивления | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 72 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 73 | Упражнения на развитие ориентации в пространстве | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 74 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 75 | Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 76 | Упражнения с сопротивлением | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 77 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 78 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 79 | Опорный прыжок | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 80 | Опорный прыжок | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 81 | Опорный прыжок | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 82 | Опорный прыжок | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 83 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 84 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 85 | Упражнения со скакалками | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 86 | Упражнения со скакалками | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 87 | Упражнения с гантелями | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 88 | Упражнения с гантелями | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 89 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 90 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 91 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 92 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 93 | Т.Б. Бег на короткую дистанцию | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 94 | Бег на среднюю дистанцию (400 м) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 95 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 96 | Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 97 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 98 | Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 99 | Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 100 | Эстафета 4\*60 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 101 | Эстафета 4\*60 м | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 102 | Кроссовый бег до 2000 м | 1 | 0 | 0 |  |  |