

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кузнецовская средняя общеобразовательная школа»**

Согласовано:

Зам. директора по УВР

_____ Феденева Д.В.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Кузнецовская СОШ»

_____ Гринева Л.И.

« » августа 2018 г. приказ №

**Рабочая программа
по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

на 2021-2022 учебный год

5 класс

3 час в неделю

(всего 102 часа)

Составитель:

Учитель физической культуры

МКОУ «Кузнецовская СОШ»

Гребенщиков С. И.

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

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

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец обучения в младших классах (IV класс):

Физическая культура

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений 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.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

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

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

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

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

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

Теоретические сведения

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО)

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

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

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Лыжная и подготовки

Лыжная подготовка

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

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

Практический материал.

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

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения.

Занятия на коньках как средство закаливания организма. Знакомятся и именами выдающихся спортсменов конькобежцев.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

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

Спортивные игры

Баскетбол

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

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

Практический материал.

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

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

Настольный теннис

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

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

Календарно - тематическое планирование 5 класс

и п/п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
	Виды программного материала	
I	Основы знаний о физической культуре	<p>Закрепление правил поведения в зале, на площадке</p> <p>Подготовка формы, переодевание</p> <p>Знакомство с новыми названиями снарядов и гимнастических элементов</p> <p>Закрепление правильной осанки, ходьбы, бегом, метания, прыжков</p> <p>Изучение истории Олимпийских игр; Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО)</p> <p>Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе и Специальной олимпиаде;</p>
II	Физическое совершенствование	
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и	<p>Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе</p> <p>Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя</p>

	<p>корректирующие</p>	<p>(повторение).</p> <p>Полное углубленное дыхание</p> <p>Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук</p> <p>Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным</p>
<p>2</p>	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Строевые упражнения</p> <p>Основные положения движения головы, конечностей, туловища.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Висы.</p> <p>Упоры</p> <p>Переноска груза и передача предметов</p> <p>Танцевальные упражнения</p> <p>Лазания и перелезания</p> <p>Равновесие</p> <p>Прыжки</p> <p>Упражнение на координацию</p>

3	Легкая атлетика	<p>Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом</p> <p>Изучение разных видов ходьбы.</p> <p>Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)</p> <p>Прыжки через скакалку, в длину, высоту.</p> <p>Метание</p> <p>Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>
4	Пионербол, волейбол	<p>Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу</p> <p>Учебная игра</p>
5	футбол	<p>Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.</p>
6.	Баскетбол	<p>Знакомство с правилами игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.</p>
7.	Кроссовая подготовка	<p>Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.</p>

8	Лыжная подготовка	координировать движения рук и ног при беге на лыжах; выполнять спуск в низкой стойке, передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость; применять правила игр.
9	Конькобежный спорт	Занятия на коньках как средство закаливания организма- ознакомление
10	Настольный теннис	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 КЛАСС 3 часа в неделю всего 102 часа.

№ урока	Тема урока	Характеристика видов деятельности учащихся
Легкая атлетика (13 часов)		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Знать требования на уроках физической культуры.
2	История легкой атлетики Развитие скоростных способностей (бег с ускорением от 30-40м)	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4	Развитие скоростных способностей. Тестирование - бег 30м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

5	Развитие выносливости Бег в равномерном темпе от 10 до 12 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
6	Развитие выносливости Бег на 1000 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
7	Прыжок в длину с разбега (тестирование)	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
8	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча на дальность (тестирование)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
9	Развитие скоростных способностей Челночный бег 3x10м (тестирование)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
10	Развитие выносливости: Кросс 1000м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической

		нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений
11	Прыжок в высоту с разбега, Развитие координационных способностей	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
12	Кроссовая подготовка. Эстафета.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
13	Прыжок в длину с места - тестирование. Развитие координационных способностей	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения
Футбол 2 часа		
14	История футбола. Техника безопасности. Овладение техникой передвижений с мячом.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом
15	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Волейбол 17 час		
16	История волейбола. Инструктаж по технике безопасности. Стойки и перемещения игрока.	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Стойки игрока
17	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

18	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
19	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
20	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнера. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
21	Прием и передача мяча с веру двумя руками. Развитие координационных способностей	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
22	Освоение техники приема и передач мяча сверху двумя руками в движений.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
23	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
24	Освоение техники приема и передач мяча сверху двумя руками после	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

	перемещения	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
26	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
27	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
28	Волейбол. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
29	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
30	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Определять степень утомления организма во время упражнений. Текущий
31	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
32	Волейбол. Тактика игры. Развитие физических качеств.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся

		уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
33	Развитие ловкости, силы и скорость. ОФП. Повышение физических качеств.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости
Баскетбол 21 час		
34	Овладение техникой передвижения, остановок, стоек, поворотов в игре баскетболе	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол
35	Овладение техникой передвижения, остановок, стоек, поворотов.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
36	Овладение техникой передвижения, повороты без мяча и мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
37	Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
38	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
39	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
40	Освоение ловли и передачи мяча: Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и двумя от груди в движений	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
41	Освоение техники ведения мяча: Ведение мяча в низкой, средней стойке.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
42	Освоение техники ведения мяча: Ведение мяча в движений по прямой и с изменением направления и скорости.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
43	Освоение техники ведения мяча: Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

44	Овладение техникой бросков мяча: Броски одной и двумя руками	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
45	Овладение техникой бросков мяча: Броски одной и двумя руками с места, после ведения.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
46	Освоение индивидуальной техники защиты: Вырывание и выбивание мяча	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
47	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
48	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
3 четверть		
49	Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
50	Освоение тактики игры: Позиционное нападение	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
51	Освоение тактики игры: Нападение быстрым прорывом	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в

		процессе игровой деятельности
52	Освоение тактики игры: Взаимодействие двух игроков	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
53	Овладение техникой игры: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	
54	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Лыжная подготовка 15 часов		
55	Инструктаж по технике безопасности. История лыжного спорта.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Основные правила соревнований. Раскрывают значение занятием лыжным спортом для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей Овладевают правилами техники безопасности .
56	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход.	Подбирают по размеру лыжные ботинки, палки, лыжи Соблюдают правила техники безопасности
57	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход..	Освоение умения описывать технику изучаемых ходов, выполнение поворотов переступанием, подъемов, спусков, торможения. Соблюдают правила техники безопасности
58	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход..	Освоение умения описывать технику изучаемых ходов, выполнение поворотов переступанием, подъемов, спусков, торможения. Соблюдают правила техники безопасности
59	Освоение техники лыжных ходов: одновременный бесшажный ход.	Освоение умения описывать технику изучаемых ходов, выполнение поворотов переступанием, подъемов, спусков, торможения. Соблюдают правила техники безопасности
60	Освоение техники лыжных ходов: одновременный бесшажный ход.	Освоение умения описывать технику изучаемых ходов, выполнение поворотов переступанием, подъемов, спусков, торможения. Соблюдают правила техники безопасности

61	Освоение техники лыжных ходов: одновременный бесшажный ход.	Освоение умения описывать технику изучаемых ходов, выполнение поворотов переступанием, подъемов, спусков, торможения. Соблюдают правила техники безопасности
62	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на 1 км.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
63	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение 2 км.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
64	Освоение техники лыжных ходов: повороты переступанием.	Освоение умения описывать технику изучаемых ходов, выполнение поворотов переступанием, подъемов, спусков, торможения. Соблюдают правила техники безопасности
65	Освоение техники лыжных ходов: Передвижение 1 км.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
66	Освоение техники лыжных ходов: подъем «полуелочкой»	Освоение умения описывать технику изучаемых ходов, выполнение поворотов переступанием, подъемов, спусков, торможения. Соблюдают правила техники безопасности
67	Освоение техники лыжных ходов: торможение « упором.»	Освоение умения описывать технику изучаемых ходов, выполнение поворотов переступанием, подъемов, спусков, торможения. Соблюдают правила техники безопасности
68	Освоение техники лыжных ходов: передвижение 1 км.	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

		освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности
69	Конькобежный спорт	Ознакомление с историей появления конькобежного спорта с именами выдающихся конькобежцев.
Гимнастика 16 часов		
70	Организующие команды и приемы перестроений Инструктаж по технике безопасности	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями
71	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координационных способностей.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы, Описывают технику выполнения общеразвивающих упражнений и технику выполнения кувырка вперед
72	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приёмы. Описывают технику выполнения общеразвивающих упражнений вдвижений, технику выполнения кувырка вперед и назад, гимнастического «мостика»
73	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с палками. Составляют комбинации из числа разученных упражнений: стойка на лопатках; «мост» «кувырки»
74	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	Описывают технику общеразвивающих упражнений с палками. Составляют комбинации из числа разученных упражнений: стойка на лопатках; «мост» «кувырки» - зачет по акробатическим элементам.
75	Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Используют данные упражнения для развития силовых качеств, для сохранения правильной осанки
76	. Строевые упражнения. Развитие координации, силовых качеств.	Используют данные упражнения для развития силовых качеств, для сохранения правильной осанки на гимнастической скамейке.
77	Опорный прыжок	Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
78	Акробатические упражнения и	Используют данные упражнения для развития силовых

	комбинации: кувырок вперед и назад	способностей и силовой выносливости
4 четверть 27 час		
79	Акробатические упражнения и комбинации: стойка на лопатках	Используют данные упражнения для развития гибкости
80	Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
81	Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
82	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
83	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: подтягивание на перекладине.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
84	Развитие скоростно-силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Настольный теннис – 2 часа		
85	Правила соревнования. Техника парных игр. Подача мяча слева и справа.	Познакомиться с правилами соревнований.
86	Подача мяча слева и справа, прямые подачи с вращением мяча	Выполнять подачи мяча слева и справа.
Легкая атлетика 10 часов		
87	Физкультура и спорт в Российской	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для

	Федерации на современном этапе. Прыжковые упражнения	укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований Опрос о развитие спорта РФ на современном этапе. Самоподготовка к сдаче норм ГТО.
88	Развитие координации движений. Прыжковые упражнения	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
89	Развитие координации движения. Прыжковые упражнения	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
90	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча на дальность(тестирование)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
91	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
92	Развитие скоростных способностей: Бег на короткие дистанции 30м.(тестирование)	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила безопасности
93	Кроссовая подготовка. Развитие	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают

	выносливости. Бег на результат 60м (тестирование)	её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила безопасности
94	Прыжки в длину с разбега на результат.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила
95	Прыжки в высоту с разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила
96	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
97	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1500м (тестирование)	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Футбол 3 часа		
98	Футбол. Овладение техники передвижений. Повороты. Развитие координационных способностей	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

		освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
99	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
100	Футбол. Освоение техники удара по мячу.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
101	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
102	Игра в «футбол»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575808

Владелец Гринева Людмила Ивановна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022