

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

Согласовано:

Зам. директора по УВР

_____ Феденева Д.В.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Кузнецовская СОШ»

_____ Гринева Л.И.

Приказ №164 «27» августа 2021 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
на 2021-2022 учебный год
6-7 класс
3 час в неделю
(всего 102 часа)**

Составитель:

Учитель физической культуры

МКОУ «Кузнецовская СОШ»

Зобнина Т.В.

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).

Физическая культура

Минимальный уровень: знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в

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

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

Теоретические сведения: Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания 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; 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 мышечносухожильного 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.

Лыжная и конькобежная подготовки .

Лыжная подготовка Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

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

Конькобежная подготовка Теоретические сведения. Занятия на коньках как средство закаливания организма.

. 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.

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 -7 класс

и п/п	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
	Виды программного материала	
I	Основы знаний о физической культуре	Закрепление правил поведения в зале, на площадке Подготовка формы, переодевание Знакомство с новыми названиями снарядов и гимнастических элементов Закрепление правильной осанки, ходьбы, бегом, метания, прыжков Изучение истории Олимпийских игр. Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе и Специальной олимпиаде;
II	Физическое совершенствование	
1	Общеразвивающие упражнения,	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе

	<p>упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие</p>	<p>Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).</p> <p>Выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</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>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	Волейбол	<p>Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу. 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 6- 7 КЛАСС 3 часа в неделю всего 102 часов.

№ 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. 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. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
4	Развитие скоростных способностей. Бег 30м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
5	Развитие выносливости Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
6	Развитие выносливости	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают

	Бег на 500 м	её самостоятельно. 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	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно.
8	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча на дальность	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
9	Развитие скоростных способностей Челночный бег 3х10м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
10	Развитие выносливости: Кросс 500м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств.
11	Прыжок в высоту с разбега, Развитие координационных способностей	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.
12	Кроссовая подготовка. Эстафета.	Применяют беговые упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
13	Прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, 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	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

	мяча.	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.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
18	Стойки и перемещения игрока. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
19	Закрепление техники перемещений и развитие координационных способностей.	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	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий.
21	Прием и передача мяча с веру двумя руками. Развитие координационных способностей	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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
23	Основные приемы игры. Развитие координационных способностей.	Описывают технику освоенных игровых действий и приёмов.
24	Освоение техники приема и передач	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий.

	мяча сверху двумя руками после перемещения	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
25	Волейбол. Нижняя подача мяча.	Описывают технику освоенных игровых действий и приёмов.
26	Волейбол. Нижняя подача мяча.	Описывают технику освоенных игровых действий .
27	Волейбол. Основные приемы игры.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
28	Волейбол. Основные приемы игры.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей
29	Волейбол. Развитие физических качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.
30	Волейбол. Развитие физических качеств.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Определять степень утомления организма во время упражнений.
31	Волейбол. Развитие физических качеств.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
32	Волейбол. Развитие физических качеств.	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
33	Развитие ловкости, силы и скорость. ОФП.	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.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

		безопасности
36	Овладение техникой передвижения, повороты без мяча и мячом	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. 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 , осваивают их самостоятельно. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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.	Осваивают технику 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	Осваивают технику 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.	Закрепляют 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.	Закрепляют 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	Закрепляют 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	Закрепляют 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	Закрепляют 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	Закрепляют 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 упрощённым правилам мини-баскетбола.	
54	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Осваивают 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 силы 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 техники изучаемых ходов, выполнение поворотов переступанием, подъемов, спусков, торможения. Соблюдают правила техники безопасности
58	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход..	Освоение техники изучаемых ходов, выполнение поворотов переступанием, подъемов, спусков, торможения. Соблюдают правила техники безопасности
59	Освоение техники лыжных ходов: одновременный бесшажный ход.	Освоение техники изучаемых ходов, выполнение поворотов переступанием, подъемов, спусков, торможения. Соблюдают правила техники безопасности
60	Освоение техники лыжных ходов:	Описывать технику изучаемых ходов, выполнение поворотов

	одновременный бесшажный ход.	переступанием, подъемов, спусков, торможения. Соблюдают правила техники безопасности
61	Освоение техники лыжных ходов: одновременный бесшажный ход.	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 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
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»
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.
78	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад	Используют данные упражнения для развития силовых 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 координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
83	Развитие координационных способностей.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей
84	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
85	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: подтягивание на перекладине.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
86	Развитие скоростно-силовых способностей.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости
Настольный теннис – 2 часа		
87	Правила соревнования. Техника парных игр. Подача мяча слева и справа.	Познакомиться с правилами соревнований.
88	Подача мяча слева и справа, прямые подачи с вращением мяча	Выполнять подачи мяча слева и справа.
Легкая атлетика 10 часов		
89	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. Самоподготовка к сдаче норм ГТО.
90	Развитие координации движений. Прыжковые упражнения	Выполняют специально подобранные прыжковые упражнения
91	Развитие координации движения. Прыжковые упражнения	Выполняют специально подобранные самостоятельно прыжковые упражнения
92	Развитие силовых качеств. Метание малого мяча на дальность(тестирование)	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её, демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
93	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
94	Развитие скоростных способностей: Бег на короткие дистанции 30м.(тестирование)	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила безопасности
95	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег на результат 60м	Описывают технику выполнения беговых упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила безопасности
96	Прыжки в длину с разбега на результат.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила
97	Прыжки в высоту с разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.

		Применяют прыжковые упражнения . Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила
98	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
99	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. Бег 1500м (тестирование)	Применяют разученные упражнения для развития выносливости
Футбол 3 часа		
100	Футбол. Овладение техники передвижений. Повороты. Развитие координационных способностей	Описывают технику изучаемых игровых приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
101	Футбол. Освоение техники ведения мяча. Освоение техники удара по мячу. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
102	Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. 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