

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Кузнецовская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:

Зам. директора по УВР

_____ Феденева Д.В.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Кузнецовская СОШ»

_____ Гринева Л.И.

«01» сентября 2019 г. приказ №

Рабочая программа

по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития

(8 класс)

на 2021-2022 учебный год

Составитель:

Учитель физической культуры

МКОУ «Кузнецовская СОШ»

Гребенщиков С. И.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АООП НОО ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР (ДАЛЕЕ — ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ) ЯВЛЯЮТСЯ ОДНИМ ИЗ ВАЖНЕЙШИХ МЕХАНИЗМОВ РЕАЛИЗАЦИИ ТРЕБОВАНИЙ ФГОС НОО ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОСВОИВШИХ АООП НОО. ОНИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ *систему обобщённых личностно ориентированных целей образования*, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке

Личностные результаты: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты: — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: ученик научится: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; — представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать

и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; ученик получит возможность научиться: — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

Особенности реализации рабочей программы при обучении детей с ОВЗ: Имея одинаковое содержание и задачи обучения, рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ практически не отличается от программы массовой школы. Эти отличия заключаются в: том, что проверку умений обучающиеся с подготовительной группой здоровья проходят без учета нормативов; - оказании индивидуальной помощи обучающимся; - коррекционной направленности каждого урока; - отборе материала для урока и домашних заданий: уменьшение объема аналогичных заданий и подбор разноплановых заданий; - в использовании большого количества индивидуального спортивного инвентаря. Таким образом, полностью сохраняя структуру документа, поставленные цели и задачи, а также содержание, программа составлена в расчете на обучение детей с ЗПР в 8 классе

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Способы физкультурной деятельности Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований

Содержание учебного предмета "Физическая культура" направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Знания о физической культуре История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт. пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Календарно-тематическое планирование 8класс (102 часа)

№урока	Тема урока	Характеристика вида деятельности учащихся	Вид контроля
2	3	4	5
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 18 часов			
№ 1	Техника безопасности на уроках физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	Инструктаж по техники безопасности на уроках физической культуры. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения культуры.	Текущий
№ 2	Высокий старт. Бег 60м Прыжки в высоту с разбега	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	текущий
№ 3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег, эстафетный бег	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	текущий
№ 4	Эстафеты. Финиширование. Игра «Футбол»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Текущий

№ 5	Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития	Текущий
№ 6	Прыжок в длину 11-13 беговых шагов. Метание малого мяча на дальность	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения для метания и для развития	текущий
№ 7	Развитие координации движений. Прыжок в длину 11-13 беговых шагов.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	текущий
№ 8	Исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО) Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Бег 400м.	Знать нормативы ГТО для обучающихся 5 ступени. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно,	
№ 9	Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе до 10 мин Игра «Футбол»	Знать правила высокого старта выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	текущий
№ 10	Развитие выносливости. Игра «футбол».	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки,	текущий
№ 11	Развитие выносливости. Равномерный бег 1500м Спортивные игры	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	текущий

№ 12	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением 70-80м. Спортивные игры	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	текущий
№ 13	Развитие скоростных способностей Челночный бег 3х10м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	тестирование
№ 14	Футбол. Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибкиВедения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника	текущий
№15	Футбол. Остановка мяча стопой, подошвой, опускающегося мяча; Ведение мяча, отбор мяча.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника	текущий
№ 16	Футбол. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол	Осваивают технику изучаемых игровых приёмов и действий, применяют их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	текущий
№ 17	Развитие координации движения. 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	текущий

№18	Развитие координации движения. 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	текущий
№ 19	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	текущий
№ 20	Развитие координации движения. Прыжковые упражнения.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития	текущий
№21	Развитие силовых качеств. Двухсторонняя игра «футбол»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	текущий
ВОЛЕЙБОЛ (8 часов)			
№ 22	Волейбол. Стойки и перемещения игрока. Правила техники безопасности.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники	Текущий
№ 23	Волейбол. 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	Текущий

№ 24	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Текущий
№ 25	Волейбол. Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Текущий
№ 26	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и	текущий
№ 27	Волейбол. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют	Текущий
№ 28	Волейбол. Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют	Текущий
№ 29	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,	Текущий

БАСКЕТБОЛ (21 часов)			
№30,	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока, повороты и остановки. Требования к технике безопасности	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают	Текущий
№31	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	текущий
№32 №33 №34,	Освоение техники ведения мяча Нападение быстрым прорывом. Совершенствование передачи мяча в движении.	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	Текущий
№ 35	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Текущий
№36, №37	Овладение техникой бросков мяча Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьёй и с лицевого линии игроком команды и соперником	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Текущий

№ 38	Овладение техникой бросков мяча. Штрафной бросок	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Текущий
№39	Передача мяча во встречном движений Освоение тактики игры	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Текущий
№ 40	Передача мяча во встречном движений и отскоком от пола Освоение тактики игры	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со	Текущий
№41	Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают	Текущий
№42	Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке, поворот на месте, ведение мяча с изменением направления и скорости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Текущий
№43	Ведение мяча с изменением направления и ускорением. Освоение тактики игры.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают	Текущий
№44	Технико - тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьёй и при передаче мяча с лицевой стороны; игра.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,	Текущий
№45	Освоение тактики игры (вырывание, выбивание мяча)	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,	Текущий

№46,	Броски мяча в корзину одной и двумя руками, действия игроков при защите и нападений	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой	Текущий
№47	Освоение тактики игры		
№ 48	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	текущий
№49	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	Текущий
№50			
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (21 час)			
№51	История лыжного спорта. Правила техники безопасности. Основные виды передвижений на лыжах	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников — олимпийских чемпионов. Овладевают основными	текущий
№52,	Коньковый ход (свободный стиль)	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки.	текущий
№53	Одновременный одношажный ход- стартовый вариант	Взаимодействуют со сверстниками в	
№54,	Попеременный двухшажный ход	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки.	текущий
№55,	Прохождение дистанции 1500 км.с использованием попеременного двухшажного хода с ускорением до 300м	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают	
№56	Коньковый ход.(двухшажный)	правила безопасности	

№57,	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1500 км. со средней скоростью.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	текущий
№58	Прохождение дистанции на лыжах коньковым ходом.		
№59	Одновременные ходы. Одновременный двухшажный ход.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	Текущий
№60	Коньковый ход.(одношажный)		
№61,	Совершенствовать попеременный двухшажный ход дистанция 1500км.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	Текущий
№62,	Коньковый ход		
№63	Подъемы и спуски.		
№64,	Одновременный двухшажный ход.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	Текущий
№65	Переход с одного хода на другой.		
№ 66	Одновременный одношажный и бесшажный ходы.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	текущий

№ 67	Закрепить попеременный двухшажный ход. Коньковый ход на лыжах	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают	Текущий
№68	Прохождение дистанций 1500 км со средней скоростью;	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	текущий
№69, №70	Совершенствование техники ходов. Прохождение дистанции до 2 км. (по выбору)	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	Текущий
№ 71	Прохождение дистанции 2 км (м) 1500 км. (д)	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	текущий
№72, №73, №74	Развитие силовых способностей. Развитие силовой выносливости Подвижные игры.	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей, силовых способностей, выносливости	Текущий
ПЛАВАНИЕ – 3 часа			
№ 75, №76, №77	Ознакомление со способами плавания: «кроль на груди». Плавание способом - «кроль на спине». Плавание способом –«брасс»	Изучают историю спорта и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Плавание способствует укреплению здоровья, развивают системы дыхания и кровообращения, укрепляют	текущий

		мышцы и суставы, закаляют организм. Знакомятся со способами плавания: кроль на груди, кроль на спине, брассом.	
ГИМНАСТИКА (10 часов)			
№ 78	История гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	текущий
№ 79	Организующие команды и приёмы	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	текущий
№ 80	Прыжок согнув ноги (козел) Прыжки на одной ноге.	Описывают технику данных упражнений.	текущий
№81	Прыжок согнув ноги; Стойка на голове. Прыжок боком.	Описывают технику данных упражнений .	текущий
№82	Стойка на голове. Длинный кувырок вперед. Лазанье по канату.	Описывают технику акробатических упражнений.	текущий
№83	Равновесие, выпад кувырок вперед.	Описывают технику данных упражнений.	текущий
№84	Акробатика: «Мост»	Описывают технику акробатических упражнений.	текущий

№85	Длинный кувырок: Расхождение при встрече на бревне.	Описывают технику акробатических упражнений.	текущий
№86	Длинный кувырок вперед; «Колесо»; «Мост»: Упражнение на брусьях	Описывают технику акробатических упражнений.	текущий
№87	«Колесо»; «Мост»; Прыжок боком	Описывают технику акробатических упражнений.	текущий
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10часов)			
№88	Инструктаж по технике безопасности. Эстафеты. Бег 30м.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности.	Текущий
№89	Эстафетный бег. Бег 60м.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Тестирование
№90	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» Метание мяча на дальность:	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	Текущий
№91	Равномерный бег 15 мин. (Д), 20 мин (М) Спортивная игра «футбол»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	текущий

№92	Овладение техникой спринтерского бега Игра «футбол»	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	текущий
№93	Прыжки в длину с разбега на результат Игра «футбол»	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Текущий
№94	Бег 3000м (М),2000м (Д) Прыжки в высоту с разбега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических	Текущий
№95	Прыжки в длину с разбега; Игра «Футбол»	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Текущий
№96	Метание мяча на дальность Игра «Футбол»	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений	Текущий
№97	Удар по катящему мячу внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления: Игра «футбол»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Текущий

№98	Вбрасывание из-за боковой линий с места; Учебная игра	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	Текущий
№99	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы. Игра «футбол»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	текущий
№100	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; Игра «Футбол»	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Текущий
№101	Закрепление комбинации из основных элементов игры в футбол	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного	Текущий
№102	Спортивная игра «Футбол» по основным правилам	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий,	Текущий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575808

Владелец Гринева Людмила Ивановна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022