

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

(9 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 объёма 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, физкультурминуток, 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 9 класс (66 часа)

№ урока	Тема урока, содержание урока	Характеристика деятельности учащегося	Вид контроля
1	2	3	4
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА- 11 часов.			
№ 1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Бег с ускорением 30-40м	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	текущий

№ 2	Низкий старт. Бег с ускорением 70-80м. Бег 60м.	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	Эстафетный бег. Бег 100 м; Прыжки в длину сбега.	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
№ 4	Равномерный бег(500м) ОРУ на закрепление общей выносливости.	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
№ 5	Низкий старт (до 30 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	текущий

№ 6	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения..	текущий
№ 7	Бег с ускорением 70-80м, метание мяча. Эстафеты.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	текущий
№ 8	Финиширование; бег 100м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	тестирование
№ 9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов на результат	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	тестирование
№ 10	Низкий старт; бег с ускорением 70-80м. Бег 1000 м	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	текущий
№ 11	Низкий старт; бег 60м Бег 2000-1500м. Спортивные игры	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	тестирование

Футбол – 3 часа

№ 12	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема.	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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	текущий
№ 13	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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	текущий
№ 14	Комбинации из освоенных элементов игры в футбол	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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	тестирование

№ 15	Низкий старт. Бег 200м	Знать правила низкого старта выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	текущий
№ 16	Метание мяча; бег 500м	Применяют упражнения для метания и для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки контролируют её по частоте сердечных сокращений	текущий
№ 17	Прыжок в длину: игра «футбол»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	текущий
№ 18	Бег 1000м: Игра «футбол»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	текущий
ВОЛЕЙБОЛ (5 часов)			
№ 19	Инструктаж по технике безопасности. Передача мяча сверху в парах.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	текущий

№ 20	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 освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	текущий
№ 21	Нападающий удар из зоны:2,4. Передача мяча в парах, тройках 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 действий, соблюдают правила безопасности	зачетный
№ 22	Прямой нападающий удар. Развитие координационных способностей 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 действий, соблюдают правила безопасности	текущий
№ 23	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	текущий
БАСКЕТБОЛ (14 часов)			

<p>№ 24</p> <p>№25</p>	<p>Инструктаж по Т.Б. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Совершенствование передвижений остановок, поворотов в баскетболе</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Правила техники безопасности</p>	<p>Текущий</p>
<p>№ 26</p>	<p>Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками. Передача мяча с отскоком от пола.</p>	<p>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</p>	<p>Текущий</p>
<p>№ 27</p>	<p>Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок.</p>	<p>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</p>	<p>Текущий</p>
<p>№ 28</p> <p>№ 29</p>	<p>Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьёй и с лицевой линии игроком команды и соперником.</p>	<p>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</p>	<p>Текущий</p>
<p>№ 30</p>	<p>Передача мяча во встречном движений Учебная игра</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного</p>	<p>Текущий</p>

№ 31	Передача мяча во встречном движении и отскоком от пола 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 действий, соблюдают правила безопасности	Текущий
№ 32	Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.	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
№ 33	Бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке, поворот на месте, ведение мяча 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	Текущий
№ 34	Ведение мяча с изменением направления и ускорением. 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 действий, соблюдают правила безопасности	Текущий
№ 35	Технико - тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьёй и при передаче мяча с лицевой стороны; игра.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Текущий

№ 36	Вырывание, выбивание мяча. Броски мяча в корзину. Учебная игра	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают	Текущий
№ 37	Двухсторонняя игра в баскетбол; Учебная игра в баскетбол.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (14 часов)			
№ 38	Инструктаж по технике безопасности. Прокладка лыжни.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников — олимпийских чемпионов. Овладевают основными способами передвижения на лыжах	Текущий
№ 39	Коньковый ход (свободный стиль) Одновременный одношажный ход- стартовый вариант	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	Текущий
№ 40	Попеременный двухшажный ход, Коньковый ход. (двухшажный)	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки.	Текущий
№ 41	Прохождение дистанций 3км. С использованием попеременного двухшажного хода с ускорением до 300м	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	
№ 42	Прохождение дистанции 3-5 км.со средней скоростью.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки.	Текущий
№ 43	Прохождение дистанции на лыжах коньковым	Взаимодействуют со сверстниками в	

	ходом.	процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	Текущий
№ 44	Одновременный двухшажный ход. Подъем в гору, спуски Коньковый ход.(одношажный)		Текущий
№ 45	Одновременные ходы. Совершенствовать попеременный двухшажный ход.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	Текущий
№ 46	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	Текущий
№ 47	Соревнования на дистанций 3-5 км на результат	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	зачетный
№ 48	Переход с попеременного двухшажного на одношажный ход. Коньковый ход на лыжах	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	Текущий

№ 49	Прохождение дистанций 3-5 км на результат.	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности</p>	зачетный
№ 50	<p>Совершенствование перехода с попеременного двухшажного на одношажный ход;</p> <p>Подвижные игры, Спортивные игры</p>	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности</p>	Текущий
№ 51	Прохождение дистанции 3-5 км с раздельным стартом	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности</p>	зачетный
ГИМНАСТИКА (5 часов)			
№ 52	<p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Лазанье по канату. Стойка на голове:</p> <p>Отжимание от скамейки.</p>	<p>Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями</p>	Текущий

№ 53	Стойка на голове. Прыжок согнув ноги. На брусьях ходьба на руках. Прыжки со скакалкой.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Зачетный
№ 54	Опорный прыжок; Кувырок вперед и назад; Лазанье по канату; Прыжки со скакалкой; Подтягивания; упражнения со штангой	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Зачетный
№ 55	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Подтягивания; Длинный кувырок; «Мост» Наклоны туловища.	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Зачетный
№ 56	Длинный кувырок; «Колесо»; Подъем махом назад и сед ноги врозь «Мост»	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных	Зачетный
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (6 часов)			
№ 57	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. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	текущий

№ 58	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» Метание мяча на дальность: Бег 800м.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	зачетный
№ 59	Равномерный бег 15 мин. (Д), 20 мин (М) Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «футбол»	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	зачетный
№ 60	Равномерный бег до 20 мин. Преодоление в препятствии: Прыжки в длину с разбега.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	текущий
№ 61	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	текущий
№ 62	Прыжки в высоту с разбега на результат; метание мяча на дальность. Игра «Футбол»	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	зачетный

ФУТБОЛ – 4 часа

<p>№ 63, №64</p>	<p>Удар по катящему мячу внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления: Игра «футбол»</p>	<p>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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>текущий</p>
<p>№ 65, № 66</p>	<p>Удары по неподвижному мячу различными частями стопы. Игра «футбол»</p>	<p>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. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>текущий</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575808

Владелец Гринева Людмила Ивановна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022