**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
(7 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 7 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 ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 7 КЛАСС 3 часа в неделю всего 102 часа.

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся	Вид контроля
Легкая атлетика - 10 часов			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» . Должны иметь представление о правилах поведения на спортивной площадке и в спортивном зале	
2	Высокий старт Беговые упражнения от 30 до 40 м.	Выполняют бег на времявыбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	текущий
3	Беговые упражнения 30-50м	Знать правила высокого стартавыбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Текущий.
4	Бег 60м	Знать правила высокого стартавыбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	тестирование
5	Беговые упражнения: Бег в равномерном темпе до 12 мин	выполняют технику равномерного бега, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Текущий
6	Беговые упражнения Бег на 1500 м	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	текущий
7	Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов разбега	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,	Текущий

		выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
8	Метание малого мяча на дальность 7-9 шагов	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	тестирование
9	Развитие скоростных способностей Челночный бег 3x10м	Знать правила высокого старта выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Тестирование
10	Самоподготовка к сдаче норм ВФСК ГТО Развитие выносливости: Кросс до 1500м	Знать нормативы ГТО для обучающихся 3 ступени. Выполнять технику равномерного бега до 15 мин.	Текущий
Футбол - 3 часа			
11	Овладение техникой передвижений остановок, поворотов и стоек.	Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Перемещения в стойке приставными шагами и спиной вперед. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом.	Текущий.
12	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей .	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	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей .	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Удары по воротам указанными способами на точность. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Текущий.
Волейбол 21 час			
14	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Текущий.

15	Волейбол. Стойки и перемещения игрока	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.
16	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	Контроль.
17	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Текущий.
18	Освоение техники приема и передач мяча сверху двумя руками после перемещения	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий.
19	Освоение техники приема и передач мяча над собой	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий.
20	Освоение техники приема и передач мяча через сетку	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Текущий.
21	Овладение игрой по упрощенным правилам	Играют по упрощенным правилам мини-волейбола выполняют правила игры волейбол.	Текущий
22	Овладение игрой с ограниченным числом игроков	Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Участвуют в играх и игровых заданиях с ограниченным числом игроков. Выполняют правила игры волейбол	Текущий
23	Учебная игра в волейбол	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Текущий
24	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Выполняют бег с ускорением, изменением направления движения из различных исходных Определять степень утомления организма во время упражнений.	Текущий
25	Подвижные игры с мячом.	Участвуют в подвижных играх, эстафетах с мячом. Определяют степень утомления	Текущий
26	Основные приемы игры. Развитие	Осваивают прием мяча снизу двумя руками на месте.	Текущий

	координационных способностей.	Определяют степень утомления	
27	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 освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления	
28	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 освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления	Текущий
29	Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности Определять степень утомления	Текущий
30	Нижняя подача 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 освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления	Текущий
31	Освоение техники прямого нападающего удара.	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. Определяют степень утомления	Текущий
32	Освоение техники прямого нападающего удара.	Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приемов.	Текущий
33	Освоение тактики игры	Уметь взаимодействовать со сверстниками во время игры.	Текущий
34	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Уметь моделировать технику освоенных игровых действий и приемов.	Текущий
Баскетбол - 21 час			
35	Овладение техникой передвижения, остановок, стоек, поворотов в игре	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в	Текущий.

	баскетболе. Техника безопасности.	баскетбол	
36	Овладение техникой передвижения, остановок, стоек, поворотов.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Текущий.
37	Овладение техникой передвижения, повороты без мяча и мячом	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Текущий.
38	Освоение индивидуальной техники защиты (перехват мяча)	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Текущий.
39	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Демонстрировать технику передач.	Текущий.
40	Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	Демонстрировать технику передач.	Текущий.
41	Освоение ловли и передачи мяча: Ловля и передача мяча одной рукой от плеча и двумя от груди в движении	Демонстрировать технику передач.	текущий.
42	Освоение техники ведения мяча: Ведение мяча в низкой, средней стойке.	Демонстрировать технику ведения мяча.	Текущий.
43	Освоение техники ведения мяча: Ведение мяча в движении по прямой и с изменением направления и скорости.	Ведение мяча змейкой между стойками. «Мяч среднему»	Текущий.
44	Освоение техники ведения мяча: Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	Выполняют технику остановки в условиях учебной и игровой деятельности	текущий

45	Освоение техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Текущий.
46	Освоение тактики игры	.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.
47	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	текущий
48	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	текущий
3 четверть			
49	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	текущий
50	Освоение тактики игры: Тактика свободного нападения	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Текущий.
51	Освоение тактики игры: Позиционное нападение	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий.
52	Освоение тактики игры: Нападение быстрым прорывом	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий.
53	Освоение тактики игры: Взаимодействие двух игроков	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	Текущий.
54	Овладение техникой игры: Игра по	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими	Текущий.

	упрощенным правилам минибаскетбола.	эмоциями	
55	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Текущий.
Лыжная подготовка (15 часов)			
56	Инструктаж по технике безопасности. История лыжного спорта.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников — олимпийских чемпионов. Овладевают основными способами передвижения на лыжах	Текущий
57	Освоение техники лыжных ходов: 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
58	Освоение техники лыжных ходов: 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
59	Освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход..	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	Контроль
60	Освоение техники лыжных ходов: одновременный бесшажный ход.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	Текущий
61	Освоение техники лыжных ходов: одновременный бесшажный ход.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	Текущий
62	Освоение техники лыжных ходов: одновременный бесшажный ход.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	текущий
63	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение на 1 км.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	Текущий
64	Освоение техники лыжных ходов. Передвижение 2 км.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	Текущий
65	Освоение техники лыжных ходов: повороты переступанием.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	Текущий
66	Освоение техники лыжных ходов: Передвижение 2 км.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники.	Текущий

		Соблюдают правила безопасности	
67	Освоение техники лыжных ходов: подъем «полуелочкой»	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	Текущий
68	Освоение техники лыжных ходов: торможение « плугом.»	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	Текущий
69	Освоение техники лыжных ходов: передвижение 2 км.	Описывают технику передвижений на лыжах, осваивают их самостоятельно, выявляя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники. Соблюдают правила безопасности	текущий
70	Освоение лыжных ходов: Лыжная эстафета	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	Текущий
Гимнастика 16 часов			
71	Инструктаж по технике безопасности. Стойка на голове: Подъем переворотом Прыжки на одной ноге на бревне. Сед углом.	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	Текущий
72	Стойка на голове. Прыжок согнув ноги. Лазанье по канату. Полуприсед на бревне. Прыжок боком (конь в ширину 110см.)	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Текущий
73	Прыжок согнув ноги (козел) Подъем переворотом; Прыжки на одной ноге. Организующие команды и приемы.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Текущий
74	Прыжок согнув ноги; Стойка на голове. Подъем переворотом. Прыжок боком.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Текущий
75	Стойка на голове. Длинный кувырок вперед. Сед углом.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Текущий

	Лазанье по канату. Полуприсед.		
76	Подъем переворотом; Упражнения на брусьях. Сед углом. Равновесие, выпад кувырок вперед	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Текущий
77	Подъем и сед ноги врозь; «Колесо» Акробатика: «Мост»	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Текущий
78	Из положения лежа подъем с помощью двух партнеров: Длинный кувырок: Расхождение при встрече на бревне.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Текущий
4 четверть			
79	Длинный кувырок вперед; «Колесо»; «Мост»: Упражнение на брусьях.	Описывают технику данных упражнений. Мальчики: висы прогнувшись и согнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.	Текущий
80	«Колесо»; Упражнение на брусьях; «Мост»; Опорные прыжки.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Текущий
81	Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Текущий
82	Акробатические упражнения и комбинации: стойка на лопатках	Описывают технику данных упражнений	Текущий
83	Развитие координационных способностей.	Используют упражнения в эстафетах.	Текущий
84	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату	Используют упражнения для развития ОФП	Текущий
85	Развитие силовых способностей и силовой выносливости: подтягивание на перекладине.	Используют упражнения для развития ОФП	Контроль
86	Развитие скоростно-силовых	Используют упражнения для развития ОФП	Текущий

	способностей.		
ПЛАВАНИЕ – 2 часа			
87	Спортивные способы плавания: «кроль на спине», «кроль на груди»	Знакомятся со способом плавания –«кроль на спине», «кроль на груди». Описывают технику выполнения способа плавания: « кроль на спине», «кроль на груди».	текущий
88	Спортивные способы плавания: «брассом»	Знакомятся со способом плавания –«брассом» Описывают технику выполнения способа плавания- «брассом».	Текущий
Легкая атлетика (10 часов)			
89	Прыжковые упражнения	Описывают технику выполнения прыжковых упр. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	Текущий
90	Прыжковые упражнения	Описывают технику выполнения прыжковых упр. Различные прыжки и многоскоки.	Текущий
91	Прыжковые упражнения	Описывают технику выполнения прыжковых упр. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	Текущий
92	Метание малого мяча с места в цель	Описывают технику выполнения упр.	тестирование
93	Метание малого мяча на дальность	Описывают технику выполнения упр.	тестирование
94	Беговые упражнения: Скоростной бег до 30м.	Описывают технику выполнения упр.	Текущий
95	Беговые упражнения: Бег на результат 60м	Применяют разученные упражнения	тестирование
96	Прыжки в длину с разбега на результат.	Применяют разученные упражнения	тестирование
97	Прыжок в длину с места на результат.	Применяют разученные упражнения	тестирование
98	Развитие скоростных способностей.	Применяют разученные упражнения	Текущий
99	Развитие выносливости. Бег 1500м	Применяют разученные упражнения	тестирование
Футбол 3 часа			
100	Закрепление техники владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий.	Текущий
101	Освоение тактики игры	Моделируют технику освоенных игровых действий.	Текущий
102	Игра в «футбол»	Моделируют технику освоенных игровых действий.	Текущий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575808

Владелец Гринева Людмила Ивановна

Действителен с 02.04.2021 по 02.04.2022