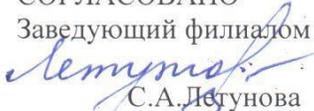
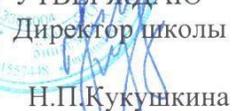


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ОКУНЁВО»
(Филиал Пегановская СОШ)**

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Окунёво»
Филиал Пегановская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол № 1
от 31.08.2020 г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующий филиалом

С.А. Лутунова
31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Н.П. Кукушкина
31.08.2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 8(коррекционного) класса
на 2020-2021 учебный год**

**Разработчик программы:
учитель физической культуры –
Грачев Андрей Александрович**

2020–2021 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа предмета «Физическая культура» для обучающихся 8 класса специального коррекционного учреждения VIII вида составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 –п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
2. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой .-М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2012.-Сб.1.- 224с;
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012 № 1067 « Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2013-2014 учебный год» (зарегистрировано в Минюсте России 30.01.2013 № 26755);
4. Учебного плана МКОУ Зырянской специальной (коррекционной) школы–интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей утверждённого Приказом №131 о/д от 23.05.2014 г. директора МКОУ Зырянской специальной (коррекционной) школы–интерната для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Мирошкиной В.А. и рассмотренного на педагогическом совете. (Протокол №6 от 21.05.2014г);
5. Гигиенических требований к устройству, содержанию, организации режима работы в детских домах и школах-интернатах для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, СП 2.4.990-00.

Базисный учебный план специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида отводит 102 учебных часа для обязательного изучения физической культуры в 8 классе из расчёта 3 учебного часа в неделю.

Основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Основные требования к знаниям и умениям обучающегося 8 класса:

| № | Вид программного материала, направленность. | Учащиеся должны знать | Учащиеся должны уметь |
|---|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <i>Гимнастика. Акробатика.</i> | -что такое фигурная маршировка; - требования к строевом шагу; - как перенести одного ученика двумя различными способами; - фазы опорного прыжка; | -соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; -выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; -изменять направление движения по команде; - выполнять опорный прыжок способом « согнув ноги» и « ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); -выполнять простейшие комбинации на бревне; - проводить анализ выполненного движения учащихся. |
| 2 | <i>Лёгкая атлетика.</i> | -простейшие правила судейства по бег, прыжкам, метанию; - правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; - как измерять давление и пульс. | -бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; - выполнять прыжки в длину, высоту; - метать, толкать набивной мяч. |
| 3 | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> | - каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил; - правила игры в волейбол; -как правильно выполнять штрафные | -принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения; - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом ; - ведение мяча в беге; - выполнять броски в движении и на месте с различных положений и расстояния. |

| | | | |
|---|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | броски в баскетболе. | |
| 4 | <i>Лыжная подготовка.</i> | -как правильно проложить учебную лыжню; -температурные нормы для занятий на лыжах. | -выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; -пройти в быстром темпе 200 300 метров; - преодолеть на лыжах до 2, 5 км |

Распределение учебного времени в течение учебного года

| Четверть | Количество недель в четверти | Количество часов в неделю | Количество часов в четверти | количество контрольных работ |
|--------------------|------------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 четверть | 8 | 3 | 24 | |
| 2 четверть | 8 | 3 | 24 | |
| 3 четверть | 10 | 3 | 30 | |
| 4 четверть | 8 | 3 | 24 | |
| Итого в год | 34 | 3 | 102 | |

Распределение часов по разделам учебного предмета

| № | Раздел, тема | Количество часов |
|---|-----------------------------|------------------|
| 1 | Основы знаний | 1 |
| 2 | Гимнастика, акробатика | 25 |
| 3 | Лёгкая атлетика | 26 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 30 |

| | | |
|--------------------------|------|----|
| 5 | Льжи | 20 |
| Итого часов : 102 | | |

Учебно- методический комплекс

| Программа | Класс | Учебник | Пособия для учителя |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>В.В. Воронкова</i> «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида». Москва, ВЛАДОС – 2012 год. | 8 | | В.М Мозгова . « Программа по физическому воспитанию в кор. классах 8 вида». Учебное пособие. |

Электронные образовательные ресурсы

| № п/п | Название электронного образовательного ресурса | Вид электронного образовательного ресурса | Ресурсы сети Интернет |
|-------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Танцевальная гимнастика | видео | http://arkalika.ru/2010/11/tancevalnaya-zaryadka/ |
| 2 | Правила баскетбола | презентация | http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/pravila-igrы-v-basketbol.html |
| 3 | Музыкальная разминка | аудиозапись | http://mistergid.ru/children/pesni/20378-podvizhnie-muzikalnie-igrы-dlya-detey-3-6-let.-dis.html |
| 4 | Уход за лыжами | презентация | http://www.myshared.ru/theme/lyiji/18/ |
| 5 | Мир гимнастики | презентация | http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/gimnastika.html |
| 6 | Олимпийская символика | презентация | http://prezentacii.com/detskie/1963-simvolika-olimpiyskih-igr.html |

| | | | |
|----|---------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | Упражнения на гимнастической стенке | видео | http://www.youtube.com/watch?v=gQ-ekfTBAV0 |
| 8 | Упражнения на дыхание | видео | http://ona-znaet.ru/publ/53-1-0-389 |
| 9 | Техника кроссового бега. | презентация | http://www.myshared.ru/slide/783639/ |
| 10 | Сидячая игра «Разминка перед танцами» | Видео, аудиозапись | http://www.liveinternet.ru/users/3950822/post175938322/comments |

Календарно-тематическое планирование физической культуры в 8 классе

| № | Дата по плану | Дата по факту | Тема урока | Содержание урока | Коррекционная работа | Формы контроля | Электронные образовательные ресурсы |
|----------------------------------------|---------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 четверть | | | | | | | |
| Основы знаний 1 час | | | | | | | |
| 1 | 01.09.2020 | | Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры. | Вводный инструктаж на уроках физкультуры. Самоконтроль и его основные приёмы. Правила поведения во время игры. | ВПФ | Фронтальный опрос | http://ped-kopilka.ru/vs-ob-yetikete/pravila-povedeniya-fizkultury-poleznye-sovety-i-rekomendaci-dlja-shkolnikov.html |
| Гимнастика, акробатика 25 часов | | | | | | | |
| 2 | 04.09.2020 | | Закрепление перестроений: шеренга, колонна, ряд. Комплекс | Закрепление перестроений: шеренга, колонна, | ВПФ, координация, общая моторика | Корректировка выполнения команд, | |

| | | | ОРУ. | ряд. Комплекс ОРУ. | | наблюдение. | |
|---|------------|--|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | 07.09.2020 | | Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами. | Повороты на месте и в движении. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Презентация « Мир гимнастики». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение. | http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/gimna |
| 4 | 08.09.2020 | | Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений. | Построение в две шеренги. Комплекс ОРУ для координации движений. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, осанки | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| 5 | 11.09.2020 | | Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки. | Ходьба в различном темпе, направлениях. Комплекс ОРУ на сохранение осанки. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение. | |
| 6 | 14.09.2020 | | Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц. | Повороты в движении направо, налево. Комплекс ОРУ на расслабление мышц. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение. | |

| | | | | | | | |
|----|------------|--|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | 15.09.2020 | | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения. | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, контроль,, наблюдение. | |
| 8 | 18.09.2020 | | Прыжки с продвижением вперед. Комплекс ОРУ со скакалками. | Прыжки с продвижением вперед. Комплекс ОРУ со скакалками. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| 9 | 21.09.2020 | | Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. | Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Комплекс ОРУ «Танцевальная Гимнастика» | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение. | http://arkalika.ru/2010/11/tancevalnaya-za |
| 10 | 22.09.2020 | | Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Комплекс ОРУ на внимание. | Упражнения на гимнастической стенке: переходы. Видео « Упражнения на гимнастической стенке». Комплекс ОРУ на внимание. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра «Птицы». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение. | http://www.youtube.com/watch?v=gQ-ekf |

Лёгкая атлетика 10 часов

| | | | | | | | |
|----|------------|--|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 11 | 25.09.2020 | | Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. | Ходьба на скорость. Прохождение отрезков от 50-100 метров. Инструктаж по ТБ и ОТ. Игра на скорость « Сбор картошки». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение. | |
| 12 | 28.09.2020 | | Ходьба по пересечённой местности до 2 км. | Инструктаж по ТБ и ОТ. Ходьба по пересечённой местности до 2 км. Комплекс ОРУ на формирование осанки. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение. | |
| 13 | 02.10.2020 | | Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». | Бег в медленном темпе до 12 минут. Игра «Догони». Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на выработку правильного дыхания. Видео « Упражнение на дыхание». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение. | http://ona-znaet.ru/publ/53-1-0-389 |
| 14 | 05.10.2020 | | Бег на 100 м с различного старта. | Бег на 100 м с различного старта. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на дыхание. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной | Корректировка выполнения техники, контроль наблюдение. | |

| | | | | | | | |
|----|------------|--|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|
| | | | | | ловкости. | | |
| 15 | 06.10.2020 | | Эстафета 4по 100 метров. | Эстафета 4по 100 метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Игра на внимание « Угадай». Упражнения на расслабление мышц. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| 16 | 09.10.2020 | | Кроссовый бег на 500 метров. | Понятие кроссового бега. Кроссовый бег. Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнение на выработку правильного дыхания. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| 17 | 12.10.2020 | | Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра. | Запрыгивания и спрыгивания на препятствия высотой до 1 метра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ на координацию. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости. | Корректировка выполнения команд, контроль, наблюдение. | |
| 18 | 13.10.2020 | | Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, наблюдение. | |
| 19 | 16.10.2020 | | Прыжки на двух и на одной ноге через | Прыжки на двух и на одной ноге через | Коррекция ориентировки в | Корректировка выполнения | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------------|------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
| | | | препятствие с усложнениями. | препятствие с усложнениями. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ со скакалками. | пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | команд, наблюдение. | |
| 20 | 19.10.2020 | | Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд. | Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе по 10-15 секунд. Инструктаж по ОТ и ТБ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, меткости. | Корректировка выполнения команд, фиксация результата | |
| Подвижные и спортивные игры 30 часов | | | | | | | |
| 21 | 20.10.2020 | | Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами. | Техника приёма и подачи в волейболе. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, контроль | |
| 22 | 23.10.2020 | | Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол. | Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка выполнения команд, контроль | |
| 23 | 02.11.2020 | | Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра | Знакомство с блоком. Прыжки вверх с места и с шага. Учебная игра в | Коррекция ориентировки в пространстве, координации | Корректировка выполнения команд, | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------------|------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| | | | в волейбол. | волейбол. | движений, гибкости, ловкости. | наблюдение. | |
| 24 | 03.11.2020 | | Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол. | Верхняя прямая передача и подача в игре. Учебная игра волейбол. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, личностных качеств. | Корректировка выполнения команд, контроль | |
| 2 четверть 24 часа | | | | | | | |
| Гимнастика, акробатика 25 часов | | | | | | | |
| 25 | 06.11.2020 | | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой. | Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 26 | 09.11.2020 | | Лазание по гимнастической стенке из стойки «руки перед грудью». | Лазание по гимнастической стенке из стойки «руки перед грудью». Инструктаж по ОТ и ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 27 | 10.11.2020 | | Ходьба приставными шагами по бревну с | Ходьба приставными шагами по бревну с грузом на голове. Инструктаж по ОТ и | Коррекция ориентировки в пространстве, координации | Корректировка техники выполнения, | |

| | | | | | | | |
|-----------|------------|--|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|
| | | | грузом на голове. | ТБ. Комплекс ОРУ | движений, гибкости, ловкости. | контроль. | |
| 28 | 13.11.2020 | | Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений. | Комплекс ОРУ с сочетаниями наклонов, поворотов, вращений. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 29 | 16.11.2020 | | Наклоны туловища с подбрасыванием предметов. | Наклоны туловища с подбрасыванием предметов. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов. | |
| 30 | 17.11.2020 | | Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками. | Комплекс ОРУ с Гимнастическими палками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов. | |
| 31 | 20.11.2020 | | Комплекс ОРУ со скакалками. | Комплекс ОРУ со скакалками. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |

| | | | | | | | |
|----|------------|--|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|
| 32 | 23.11.2020 | | Комплекс ОРУ с набивными мячами. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. Фиксирование результатов. | |
| 33 | 24.11.2020 | | Кувырок назад из положения сидя. | Кувырок назад из положения сидя. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 34 | 27.11.2020 | | Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий. | Ходьба и бег на гимнастической скамейке с преодолением препятствий. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 35 | 30.11.2020 | | Стойка на голове с согнутыми ногами. | Стойка на голове с согнутыми ногами. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 36 | 01.12.2020 | | Упражнения на гимнастической стенке : взмахи | Упражнения на гимнастической стенке : взмахи ногой | Коррекция ориентировки в пространстве, | Корректировка техники выполнения, | |

| | | | | | | | |
|----|------------|--|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | ногой в сторону. | в сторону. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | координации движений, гибкости, ловкости. | контроль. | |
| 37 | 04.12.2020 | | Переноска тяжестей на время. Музыкальная разминка. | Переноска тяжестей на время. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Музыкальная разминка. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | http://mistergid.ru/children/pesni/20378-podvizhnie-dlya-detey-3-6-let.-dis.html |
| 38 | 07.12.2020 | | Сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец. | Сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ. Сидячая игра «Разминка перед танцами» | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | http://www.liveinternet.ru/users/3950822/post1759 |
| 39 | 08.12.2020 | | Вскок на гимнастическое бревно. | Вскок на гимнастическое бревно. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 40 | 11.12.2020 | | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | Опорный прыжок через козла ноги врозь. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс | Коррекция ориентировки в пространстве, координации | Корректировка техники выполнения, контроль. | http://www.myshared.ru/slide/51352 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------------|------------|--|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | ОРУ. Презентация « Упражнения на козле» | движений, гибкости, ловкости. | | |
| Подвижные и спортивные игры 30 часов | | | | | | | |
| 41 | 14.12.2020 | | Многоскоки в игре. Учебная игра в волейбол. | Многоскоки в игре. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 42 | 15.12.2020 | | Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра. | Передача мяча в зонах через сетку. Учебная игра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 43 | 18.12.2020 | | Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол. | Подача нижняя и верхняя прямая. Учебная игра в волейбол. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 44 | 21.12.2020 | | Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо. | Отработка ведения мяча в баскетболе с передачей, бросок в кольцо. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, | Корректировка техники выполнения, контроль. | http://ppt4web.ru/obshhestvoznaniya/pravila-igry-v |

| | | | | | | | |
|----|------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| | | | | Презентация « Правила игры в баскетбол». | ловкости. | | |
| 45 | 22.12.2020 | | Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра. | Отработка ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Учебная игра. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 46 | 25.12.2020 | | Эстафеты с баскетбольным мячом. | Эстафеты с баскетбольным мячом. Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 47 | 28.12.2020 | | Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра «Лови мяч». | Передача мяча двумя руками от груди в парах с обводкой. Игра «Лови мяч». Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 48 | 27.12.14 | | Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым | Броски мяча по корзине в движении. Учебная игра по упрощённым правилам. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, | Корректировка техники выполнения, контроль. | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|----------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | правилам. | Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплекс ОРУ | гибкости, ловкости. | | |
| 3 четверть 30 часов | | | | | | | |
| Лыжная подготовка 20 часов | | | | | | | |
| 49 | 14.01.15 | | Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременного двухшажного хода. | Правила соревнований по лыжным гонкам. Закрепление одновременного двухшажного хода. Инструктаж по ТБ. Презентация « Уход за лыжами» | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | http://www.myshared.ru/theme/lyiji/1 |
| 50 | 15.01.15 | | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | http://www.myshared.ru/theme/lyiji/1 |
| 51 | 17.01.15 | | Комбинирование торможения лыжами и палками. | Комбинирование торможения лыжами и палками. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 52 | 21.01.15 | | Правильное падение при спуске | Правильное падение при спуске с горы. | Коррекция ориентировки в | Корректировка техники | |

| | | | | | | | |
|----|----------|--|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| | | | с горы. | Инструктаж по ТБ. | пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | выполнения, контроль. | |
| 53 | 22.01.15 | | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 54 | 24.01.15 | | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 55 | 28.01.15 | | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 56 | 29.01.15 | | Передвижение на лыжах 3 км. | Передвижение на лыжах 3 км. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, | Корректировка техники выполнения, контроль. | |

| | | | | | | | |
|----|----------|--|-----------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| | | | | | гибкости, ловкости. | | |
| 57 | 31.01.15 | | Передвижение на лыжах 3 км. | Передвижение на лыжах 3 км. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 58 | 4.02.15 | | Лыжные эстафеты. | Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 59 | 5.02.15 | | Лыжные эстафеты. | Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 60 | 7.02.15 | | Лыжные эстафеты. | Лыжные эстафеты. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |

| | | | | | | | |
|----|----------|--|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| 61 | 11.02.15 | | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 62 | 12.02.15 | | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. | Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезках 40-60 метров. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 63 | 14.02.15 | | Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу. | Передвижение на лыжах в быстром темпе по кругу. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 64 | 18.02.15 | | Прокладывание учебной лыжни. | Прокладывание учебной лыжни. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 65 | 19.02.15 | | Поворот во время передвижения «упором». Игра на | Поворот во время передвижения «упором». Игра на | Коррекция ориентировки в пространстве, | Корректировка техники выполнения, | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|----------|--|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--|
| | | | лыжах « Переставь флажок ». | лыжах « Переставь флажок ». Инструктаж по ТБ. | координации движений, гибкости, ловкости. | контроль. | |
| 66 | 21.02.15 | | Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300 метров. | Прохождение на лыжах в быстром темпе 200-300 метров. Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 67 | 25.02.15 | | Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Кто быстрее ». | Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Кто быстрее ». Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 68 | 26.02.15 | | Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Попади в круг ». | Преодоление на скорость 2,5 км. Игра на лыжах « Попади в круг ». Инструктаж по ТБ. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| Подвижные и спортивные игры. | | | | | | | |
| 69 | 28.02.15 | | Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра. | Броски мяча в корзину от плеча. Учебная игра. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, | Корректировка техники выполнения, контроль. | |

| | | | | | | | |
|----|----------|--|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| | | | | | гибкости, ловкости. | | |
| 70 | 4.03.15 | | Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра. | Броски мяча в корзину от груди. Учебная игра. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 71 | 5.03.15 | | Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра. | Сочетание приёмов ведения мяча в игре. Учебная игра. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 72 | 7.03.15 | | Учебная игра по упрощённым правилам. | Учебная игра по упрощённым правилам. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 73 | 11.03.15 | | Учебная игра по упрощённым правилам. | Учебная игра по упрощённым правилам. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |

| | | | | | | | |
|----|----------|--|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| 74 | 12.03.15 | | Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам. | Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 75 | 14.03.15 | | Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра. | Отработка приёмов ловли и передачи мяча в беге. Учебная игра. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 76 | 18.03.15 | | Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний. | Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 77 | 19.03.15 | | Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний. | Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояний. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 78 | 21.03.15 | | Учебная игра в баскетбол по упрощённым | Учебная игра в баскетбол по упрощённым | Коррекция ориентировки в пространстве, | Корректировка техники выполнения, | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|---------|--|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| | | | правилам. | правилам. | координации движений, гибкости, ловкости. | контроль. | |
| 4 четверть 24 часа | | | | | | | |
| Лёгкая атлетика 26 часов | | | | | | | |
| 79 | 1.04.15 | | Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе. | Ходьба по залу со сменой видов ходьбы в различном темпе. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 80 | 2.04.15 | | Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках. | Ходьба по залу со сменой видов ходьбы с остановками на обозначенных участках. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 81 | 4.04.15 | | Бег с ускорением. | Бег с ускорением. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 82 | 8.04.15 | | Бег на 60 метров- 4 раза за урок. | Бег на 60 метров- 4 раза за урок. | Коррекция ориентировки в пространстве, | Корректировка техники выполнения, | |

| | | | | | | | |
|-----------|----------|--|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | | координации движений, гибкости, ловкости. | контроль. | |
| 83 | 9.04.15 | | Кроссовый бег на 500-1000метров. | Кроссовый бег на 500-1000метров. Инструктаж по ОТ и ТБ. Презентация «Техника кроссового бега» | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | http://www.myshared.ru/slide/7836 |
| 84 | 11.04.15 | | Бег 100 м с преодолением препятствий. | Бег 100 м с преодолением препятствий. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 85 | 15.04.15 | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 86 | 16.04.15 | | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. | Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, | Корректировка техники выполнения, контроль. | |

| | | | | | | | |
|-----------|----------|--|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| | | | | | ловкости. | | |
| 87 | 18.04.15 | | Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание». | Прыжок в длину с разбега способом «перешагивание». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 88 | 22.04.15 | | Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной». | Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 89 | 23.04.15 | | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу. | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 90 | 25.04.15 | | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди.. | Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы, от груди.. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 91 | 29.04.15 | | Броски набивного мяча через голову | Броски набивного мяча через голову на | Коррекция ориентировки в | Корректировка техники | |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|----------|--|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| | | | на результат. | результат. | пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | выполнения, контроль. | |
| 92 | 6.05.15 | | Метание малого мяча в цель. | Метание малого мяча в цель. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 93 | 13.05.15 | | Метание малого мяча на дальность с полного разбега. | Метание малого мяча на дальность с полного разбега. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 94 | 14.05.15 | | Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор. | Толкание набивного мяча весом до 3 кг со скачка в сектор. | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | | | |
| 95 | 16.05.15 | | Учебно-тренировочная игра « Баскетбол». | Учебно-тренировочная игра « Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации | Корректировка техники выполнения, | |

| | | | | | | | |
|-----------|----------|--|-----------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| | | | | | движений, гибкости, ловкости. | контроль. | |
| 96 | 20.05.15 | | Учебно-тренировочная игра « Баскетбол». | Учебно-тренировочная игра « Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 97 | 21.05.15 | | Учебно-тренировочная игра « Волейбол». | Учебно-тренировочная игра « Волейбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 98 | 23.05.15 | | Учебно-тренировочная игра « Волейбол». | Учебно-тренировочная игра « Волейбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 99 | 27.05.15 | | Учебно-тренировочная игра « Волейбол». | Учебно-тренировочная игра « Волейбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |

| | | | | | | | |
|------------|----------|--|-----------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| 100 | 28.05.15 | | Учебно-тренировочная игра « Волейбол». | Учебно-тренировочная игра « Волейбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 101 | 30.05.15 | | Учебно-тренировочная игра « Баскетбол». | Учебно-тренировочная игра « Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |
| 102 | | | Учебно-тренировочная игра « Баскетбол». | Учебно-тренировочная игра « Баскетбол». | Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, ловкости. | Корректировка техники выполнения, контроль. | |