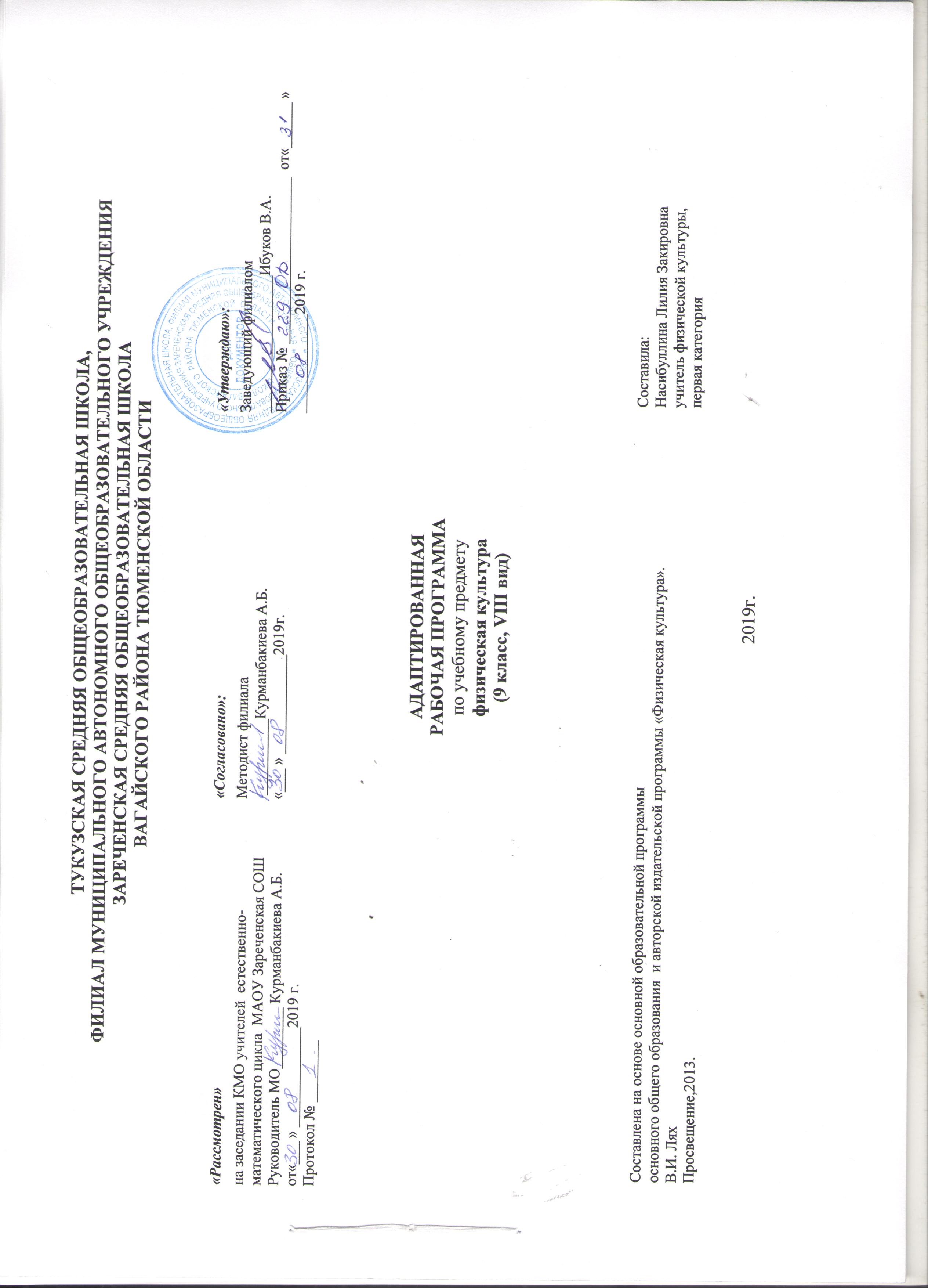
**1.Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) формирование адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявлениедоброжелательности,эмоционально-нравственнойотзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты физической культуры**

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

***Минимальный уровень:***

* представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
* осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
* выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
* составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
* представление о закаливании организма;
* знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
* выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
* участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
* знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
* объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

**Достаточный уровень:**

* знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
* самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
* определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
* составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
* планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
* самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
* организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
* применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
* подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
* выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
* знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
* адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
* самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

**2. Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

―беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

―выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

―выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; ―самостоятельное выполнение упражнений;

―занятия в тренирующем режиме;

―развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел **«Гимнастика»**включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

Раздел **«Легкая атлетика»**традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Раздел «Лыжная подготовка» проводится в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить на уроках при температуре до —18 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры».**В него включены игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны).

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

**Теоретические сведения**

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

**Гимнастика**

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажко вдруг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70— 80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

**Легкая атлетика**

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

**Лыжная подготовка**

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 3 – 5 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

**Спортивные игры**

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

***Баскетбол***

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

**Межпредметные связи**

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

**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 упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Распределение материала по четвертям** | | | |
| **1** | **Базовая часть** | **75** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  |  |  |  |
| **1.2** | Легкая атлетика | 21 | 21 |  |  |  |
| **1.3** | Спортивные игры (волейбол) | 18 |  | 18 |  |  |
| **1.4** | Лыжная подготовка | 18 |  | 3 | 15 |  |
| **1.5** | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  | 5 | 13 |
| **2** | Вариативная часть | 27 |  |  |  |  |
| **2.1** | Спортивные игры (Баскетбол) | 10 |  |  | 10 |  |
| **2.2** | Спортивные игры (футбол) | 8 |  |  |  | 8 |
| **2.2** | Прикладно-ориентированная деятельность | 6 | **3** | **3** |  |  |
|  | Итого | **102** | **24** | **24** | **30** | **21** |

**3. Тематическое планирование по учебному курсу физическая культура в 9 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | | Количество часов | Дата проведения | |
| Факт. | План |
| **Легкая атлетика 21час + прикладно-ориентированная деятельность 3 часа** | | | | | |
|  | | Техника безопасности на уроках физической культуры, легкой атлетики. Беговые упражнения. | 1 | 2.09 |  |
|  | | Техника низкого старта. Теория «Влияние физических упражнений на развитие телосложения» | 1 | 4.09 |  |
|  | | Техника спринтерского бега. Теория «Значение нервной системы в управлении движениями». | 1 | 6.09 |  |
|  | | Бег с максимальной скоростью до 70м. Теория «История развития ВФСК ГТО». | 1 | 9.09 |  |
|  | | Тестирование бега на 60м. Прыжковые упражнения. | 1 | 11.09 |  |
|  | | Техника челночного бега. Прыжки в длину с места. | 1 | 13.09 |  |
|  | | Кросс до 1 км. Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 16.09 |  |
|  | | Кросс до 15 минут. Прыжки в длину с разбега | 2 | 18.09 |  |
|  | | 20.09 |
|  | | Тестирование прыжка в длину с разбега | 1 | 23.09 |  |
|  | | Круговая тренировка. Передача эстафетной палочки. | 1 | 25.09 |  |
|  | | Бег 100м. на результат. Передача эстафетной палочки. | 1 | 27.09 |  |
|  | | Равномерный бег до 10минут. Метание мяча в цель. | 1 | 30.09 |  |
|  | | Бег 1500-2000м. Метание мяча, гранаты с разбега | 2 | 2.10 |  |
|  | | 4.10 |
|  | | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Прыжки в высоту | 2 | 7.10 |  |
|  | | 9.10 |
|  | | Бег 1500-2000м на результат. Упражнения для развития гибкости | 1 | 11.10 |  |
|  | | Упражнения для развития скоростных и координационных способностей. Броски набивного мяча. | 2 | 14.10 |  |
|  | | 16.10 |
|  | | Эстафетный бег. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 18.10 |  |
|  | | Тестирование челночного бега 3Х10м. | 1 | 21.10 |  |
|  | | Летние Олимпийские игры современности. Спортивная разминка | 1 | 23.10 |  |
|  | | Легкоатлетические координационные упражнения. | 1 | 25.10 |  |
| **Спортивные игры (волейбол)-18 часов+3ч.** | | | | | |
|  | | Техника безопасности. Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения, ловля и передача мяча. | 1 | 6.11 |  |
|  | | Техника передвижений остановок, поворотов и стоек. Игра по упрощенным правилам | 1 | 8.11 |  |
|  | | Техника приема и передач мяча. Параолимпийские игры. | 2 | 11.11 |  |
|  | | 13.11 |
|  | | ОФП. Круговая тренировка. Учебная игра | 1 | 15.11 |  |
|  | | Техника прямого нападающего удара. | 2 | 18.11 |  |
|  | | 20.11 |
|  | | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Упражнение на развитие скоростно-силовых способностей. | 2 | 22.11 |  |
|  | | 25.11 |
|  | | ОФП. Круговая тренировка. Учебная игра по правилам. | 1 | 27.11 |  |
|  | | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | 2 | 29.11 |  |
|  | | 2.12 |
|  | | Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | 2 | 4.12 |  |
|  | | 6.12 |
|  | | Техника прямого нападающего удара. | 2 | 9.12 |  |
|  | | 11.12 |
|  | | Круговая тренировка. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | 1 | 13.12 |  |
|  | | Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 16.12 |  |
|  | | Групповые и командные действия игроков в защите. | 1 | 18.12 |  |
|  | | ОФП. Терминология в игре. Игра по правилам. | 1 | 20.12 |  |
|  | | Игра в волейбол по правилам. Зачет по правилам игры в волейбол. | 1 | 23.12 |  |
| **Лыжная подготовка – 18 часов** | | | | | |
|  | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. | 1 | 25.12 |  |
|  | | Техника одновременного бесшажного хода. Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО. | 1 | 27.12 |  |
|  | | Техника одновременного бесшажного хода | 2 | 13.01 |  |
|  | | 15.01 |
|  | | Повороты переступанием. Подъем «лесенкой» и спуск с небольшого склона | 2 | 17.01 |  |
|  | | 20.01 |
|  | | Подъем «елочкой» и спуск с небольшого склона | 2 | 22.01  24.01 |  |
|  | |
|  | | Попеременный двухшажный ход без палок | 1 | 27.01 |  |
|  | | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | 2 | 29.01 |  |
|  | | 31.01 |
|  | | Подъем и спуск с небольших склонов | 1 | 3.02 |  |
|  | | Преодоление контруклона. Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 | 5.02 |  |
|  | | Передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000м. Особенности дыхания | 1 | 7.02 |  |
|  | | Варианты спусков и подъемов. | 1 | 10.02 |  |
|  | | Прохождение дистанции до 1500м. | 1 | 12.02 |  |
|  | | Попеременный четырехшажный ход без палок и с палками. | 1 | 14.02 |  |
|  | | Прохождение дистанции 2000 м. | 1 | 17.02 |  |
| **Спортивная игра (баскетбол)- 10 часов** | | | | | |
|  | | Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | 1 | 19.02 |  |
|  | | Техника ловли и передачи мяча . | 1 | 21.02 |  |
|  | | Техника ведения мяча . | 1 | 24.02 |  |
|  | | Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке, ведение, передача-контроль | 2 | 26.02 |  |
|  | | 28.02 |
|  | | Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. | 2 | 2.03 |  |
|  | | 4.03 |
|  | | Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра. | 2 | 6.03 |  |
|  | | 11.03 |
|  | | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | 13.03 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики-18 часов** | | | | | |
|  | | Инструктаж по технике безопасности. Строевые приёмы в движении. Страховка и помощь во время занятий. | 1 | 16.03 |  |
|  | | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Прикладная физическая подготовка. | 1 | 18.03 |  |
|  | | Комплекс упражнений с предметами. Теория «Двухкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр» | 1 | 20.03 |  |
|  | | Акробатические упражнения. | 3 | 30.03 |  |
|  | | 1.04 |
|  | | 3.04 |
|  | | Теория «Способы регулирования физической нагрузки». Упражнения для развития координационных способностей. | 1 | 6.04 |  |
|  | | Висы и упоры. Упражнения с партнером. | 2 | 8.04 |  |
|  | | 10.04 |
|  | | Круговая тренировка. Опорные прыжки | 2 | 13.04 |  |
|  | | 15.04 |
|  | | Упражнения на гимнастическом бревне, на кольцах | 2 | 17.04 |  |
|  | | 20.04 |
|  | | Эстафеты и игры. Упражнения на гибкость | 1 | 22.04 |  |
|  | | Упражнения на перекладине, гимнастическом козле и коне. | 2 | 24.04 |  |
|  | | 27.04 |
|  | | Комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами. | 2 | 29.04 |  |
|  | | 4.05 |
| **Спортивная игра (футбол)-8 часов** | | | | | |
|  | | Техника безопасности на занятиях футболом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 1 | 6.05 |  |
|  | | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам. | 2 | 8.05 |  |
|  | | 11.05 |
|  | | Перехват мяча. Игра вратаря. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот. | 1 | 13.05 |  |
|  | | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | 1 | 15.05 |  |
|  | | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | 1 | 18.05 |  |
|  | | Тактика свободного нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. | 1 | 20.05 |  |
|  | | Эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра и игровые задания. | 1 | 22.05 |  |