Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Светлянская школа-интернат» ГКОУ УР «Светлянская школа - интернат»

427421, Удмуртская Республика, Воткинский район, село Светлое, ул. Первомайская, 25 Телефон 8(34145) 76-572 Факс 8(34145) 76-574 e-mail: selschool18@podved-mo.udmr.ru

Рассмотрено на заседании ПС Протокол № 1 от «29» августа 2024 УТВЕРЖДЕНО приказом от 29.08.2024 № 51

Принято на ПС Протокол № 1 от «29» августа 2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 8 КЛАСС» НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

в рамках реализации Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

№ 02-07-15

Соломенников Александр Викторович

учитель высшей квалификационной категории

село Светлое 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) в соответствии с ФАООП образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Данная программа рассчитана на 2024 - 2025 учебный год. Количество учебных часов в год 102 часа, из расчета 3 учебных часов преподавания предмета в неделю.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военнопатриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной подготовкой, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным

теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

Планируемые результаты изучения учебного предмета Основные требования к знаниям и умениям обучающихся

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Теоретические сведение (4 час).

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Раздел 2. Гимнастика (17 час).

Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелазание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Раздел 3. Лёгкая атлетика (11 час).

Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал. Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Раздел 4. Лыжная подготовка (22 час).

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Раздел 5. Подвижные игры. (14 час).

Практический материал. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Раздел 6. Спортивные игры. (34 часа).

Баскетбол (10 часов.)

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол (10 часов)

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис (14 часов)

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. **Практический материал.** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры

Личностные результаты:

- 1. Ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- 2. Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;
- 3. Развитие мыслительной деятельности;
- 4. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- 5. Формирование умения ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи;
- 6. Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.
- 7. Развитая мотивация учебной деятельности и личностного смысла учения, заинтересованность в приобретении и расширении знаний и способов действий;
- 8. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- 9. Формирование умения ясно, точно, грамотно излагать свои мысли в устной и письменной речи, понимать смысл поставленной задачи;
- 10. Формирование способности к эмоциональному восприятию учебного материала.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами

Рабочая программа спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Учебно-тематический план

No॒	Раздел, тема	Коли-	Φ	ормы органи	зационной раб	боты
п/п		чество часов	теория	практика	экскурсии	контроль
	І ЧЕТВЕРТЬ	14000				
	Раздел 1. Знание о	1	1			
	физической подготовке					
	Раздел 2. Гимнастика	3				
2.1	Построение и			1		
	перестроение					
2.2	Упражнение без			1		
	предметов					
2.3	Упражнение с предметов			1		
	Раздел 3. Лёгкая атлетика	5	1			1
3.1	Ходьба			1		
3.2	Бег			1		
3.3	Прыжки					
3.4	Метание			1		
	Раздел 4. Лыжная					
	подготовка					
	Раздел 5. Коррекционные	7		7		
	подвижные игры					
	Раздел 6.Спортивные	8				
	игры					
6.1	Баскетбол		1	1		
6.2	Волейбол		1	1		
6.3	Настольный теннис		1	3		
	Итого:	24	5	18		1
	ІІ ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел 1. Знание о	1	1			
	физической подготовке					
2.1	Раздел 2. Гимнастика	5				
2.1	Построение и					
2.2	перестроение			2		
2.2	Упражнение без			2		
2.2	предметов			3		
2.3	Упражнение с предметов			3		
	Раздел 3. Лёгкая атлетика	10	1	8		1
	Раздел 4. Лыжная	10	1	8		1
	подготовка					
	Раздел 5. Коррекционные					
	подвижные игры	8				
	Раздел 6. Спортивные	ð				
6.1	игры Баскатбан			2		
6.2	Баскетбол			2 2		
6.3	Волейбол			4		
0.3	Настольный теннис	24	2	21		1
	Итого:	24		21		1

Pa004	ая программа			1	
	ІІІ ЧЕТВЕРТЬ				
	Раздел1. Знание о	1	1		
	физической подготовке				
	Раздел 2. Гимнастика	6			
2.1	Построение и			1	
	перестроение				
2.2	Упражнение без			2	
	предметов				
2.3	Упражнение с предметов			3	
	Раздел 3. Лёгкая атлетика				
	Раздел 4. Лыжная	12		11	1
	подготовка				
	Раздел 5. Коррекционные				
	подвижные игры				
	Раздел 6. Спортивные	11			
	игры				
6.1	Баскетбол			2	
6.2	Волейбол			2	
6.3	Настольный теннис			7	
	Итого:	30	1	28	1
	IV ЧЕТВЕРТЬ				
	Раздел1. Знание о	1	1		
	физической подготовке				
	Раздел 2. Гимнастика	3			
2.1	Построение и			1	
	перестроение				
2.2	Упражнение без			1	
	предметов				
2.3	Упражнение с предметов			1	
	Раздел 3. Лёгкая атлетика	6	1		1
3.1	Ходьба			1	
3.2	Бег			1	
3.3	Прыжки			1	
3.4	Метание			1	
	Раздел 4. Лыжная				
	подготовка				
	Раздел 5.Коррекционные	7		7	
	подвижные игры				
	Раздел 6. Спортивные	7			
	игры				
6.1	Баскетбол			1	
6.2	Волейбол			2	
6.3	Настольный теннис			4	
	Итого:	24	2	21	1
	Всего:	102	10	88	4

Тематическое планирование рабочей программы с определением основных видов учебной деятельности

No			Виды	Планируемые результаты				
темы (раздела)	Название темы	Тема, тип (форма урока)	деятельно	Личностные	Предметные			
	(раздела), кол-во часов	′ ′	обучающ ихся		Ученик научится	Ученик получит возможность научиться		
Раздел 1.	Знание о физической подготовке (4 часа)	Значение физических упражнений в жизни человека.	Беседа	Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за	Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;	Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в		
		Роль физкультуры в подготовке к труду.	Беседа	свою Родину; Воспитание уважительного отношения к иному	понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств	том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;		
		Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	Беседа	мнению, истории; сформированность навыков сотрудничесва с взрослымии сверстникам при выполнении	человека; выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных	выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в		
		Помощь при травмах. Физическая культура и спорт в России.	Беседа	практических работ; наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	физических качествах человека:сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов	движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;		

n iipoi painina							
		Здоровый		передвижения	человека	выполнение стр	роевых
		образ жизни и	Беседа	(ходьба, бег, прыжки	і, лазанье,	действий в шер	енге и
		занятия		ходьба на лыжах, пла	вание).	колонне;	
		спортом после				знание видов ль	іжного
		окончания				спорта, демонс	трация
		школы.				техники ли	ыжных
		Специальные				ходов;	знание
		олимпийские	Беседа			температурных	норм
		игры.				для занятий;	
						планирование з	анятий
		Способы	Беседа			физическими	
		самостоятельн				упражнениями	В
		ого измерения				режиме	дня,
		частоты				организация отд	цыха и
		сердечных				досуга	c
		сокращений.				использованием	
						средств физи	ческой
						культуры.	
Раздел 2.	Гимнастика	Построения и	Актовый	Демонстрация пр	авильной	Подача стр	оевых
	(17 часов)	перестроения.	зал	осанки; видов стили	изованной	команд, в	едение
		Упражнения	Актовый	ходьбы под	музыку;	подсчёта	при
		без предметов.	зал	комплексов корриг	тирующих	выполнении	
		Упражнения с	Актовый	упражнений на	контроль	общеразвивающи	ИХ
		предметами.	зал	ощущений (в по	остановке	упражнений	(под
				головы, плеч, позв		руководством	
				столба), осанки в д		учителя);	
				положений тела и е	го частей	выполнение стр	-
				(в положении	стоя);	действий в шер	
				комплексов упражне			лнение
				J 1	ышечного	общеразвивающи	
				± '	полнение	корригирующих	
				акробатических	И	упражнений	без
				гимнастических ко	мбинаций	предметов:	

ил программа	1	1	1		,	
Раздел 3.	Лёгкая	Ходьба.	Спортивн	Овладение	из числа усвоенных (под руководством учителя).	упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; объяснение правил. Планирование занятий
	атлетика		ая	начальными	учителя) спортивной одежды	физическими
	(11 часов)		площадка	навыками	и обуви в зависимости от	упражнениями в
		Бег.	Спортивн	адаптации в	погодных условий и времени	режиме дня,
			ая	динамично	года; знания об основных	организация отдыха и
			площадка	изменяющемся и	физических качествах	досуга с
		Прыжки.	Спортивн	развивающемся	человека: сила, быстрота,	использованием
			ая	мире; способность	выносливость, гибкость,	средств физической
			площадка	к осмыслению	координация;	культуры; знание и
		Метание.	Спортивн	социального	демонстрация жизненно	измерение
			ая	окружения, своего	важных способов	индивидуальных
			площадка	места в нем,	передвижения человека	показателей
				принятие	(ходьба, бег, прыжки, лазанье,	физического развития
				соответствующих	ходьба на лыжах,	(длина и масса тела).
				возрасту ценностей		
				и социальных		
				ролей.		
Раздел 4.	Лыжная	Стойка	Спортивн		Выбор (под руководством	Знание видов лыжного
	подготовка	лыжника.	ая		учителя) спортивной одежды	спорта, демонстрация
	(22 часа)		площадка		и обуви в зависимости от	техники лыжных
		Подъемы.	Спортивн		погодных условий и времени	ходов; знание
			ая		года; знания об основных	температурных норм
			площадка		физических качествах	для занятий.

ил программа	T				T	
		Спуски.	Спортивн		человека: сила, быстрота,	
			ая		выносливость, гибкость,	
			площадка		координация.	
			Спортивн			
			ая			
			площадка			
Раздел 5.	Коррекционн	Игры с бегом.	Спортивн	принятие и	Участие со сверстниками в	Участие в подвижных
	ые		ая	освоение	подвижных и спортивных	играх со сверстниками,
	подвижные		площадка	социальной роли	играх; взаимодействие со	осуществление их
	игры	Игры с	Спортивн	обучающегося,	сверстниками по правилам	объективного
	(14 часов)	прыжками.	ая	проявление	проведения подвижных игр и	судейства;
	, , ,	in paration in the	площадка	социально	соревнований; представления	взаимодействие со
		Метание и	Спортивн	значимых мотивов	об особенностях физической	сверстниками по
		ловля меча.	ая	учебной	культуры разных народов,	правилам проведения
		viobvini nie iu.	площадка	деятельности;	связи физической культуры с	подвижных игр и
		лазанием	Спортивн	сформированность	природными,	соревнований; знание
		лазаписм	ая	навыков	географическими	особенностей
				сотрудничества с	особенностями, традициями и	физической культуры
			площадка	взрослыми и	обычаями народа; оказание	разных народов, связи
				сверстниками в	посильной помощи	физической культуры с
				разных социальных	сверстникам при выполнении	природными,
				ситуациях;	учебных заданий.	географическими
				воспитание	у теоных заданий.	особенностями,
				эстетических		традициями и
				потребностей,		обычаями народа.
				ценностей и		ооы-аями парода.
				чувств.		
Раздел 6.	Баскетбол	Стойка	Спортзал	Развитая мотивация	Знание способов	Знание правил
г аздел о.	(10 часов)	баскетболиста.	Chopisan	учебной		Знание правил бережного обращения
	Волейбол				1	
	(10 часов)	Передвижение		деятельности и	спортивного инвентаря в	с инвентарём и
	` ′	в стойке		личностного	основных видах двигательной	оборудованием,
	Настольный	вправо, влево,		смысла учения,	активности и их применение в	соблюдение
	теннис	вперед, назад.		заинтересованность	практической деятельности;	требований техники

программа		1			
(14 час	,		в приобретении и	знание способов	безопасности в
	свистку.		расширении знаний	использования различного	процессе участия в
	Передача мяча		и способов	спортивногоинвентаря в	физкультурно-
	от груди с		действий;	основных видах двигательной	спортивных
	места и в		развитая мотивация	активности и их применение в	мероприятиях;
	движении		учебной	практической деятельности;	знание правил
	шагом. Ловля		деятельности и	знание способов	бережногообращения с
	мяча двумя		личностного	использования различного	инвентарём и
	руками на		смысла учения,	спортивного инвентаря в	оборудованием,
	месте на		заинтересованность	основных видах двигательной	соблюдение
	уровне груди.		в приобретении и	активности и их применение в	требований техники
	Прием и	Спортзал	расширении знаний	практической деятельности.	безопасности в
	передача мяча		и способов		процессе участия в
	снизу и		действий;		физкультурно-
	сверху.		развитая мотивация		спортивных
	Отбивание		учебной		мероприятиях.
	мяча снизу		деятельности и		
	двумя руками		личностного		
	через сетку на		смысла учения,		
	месте и в		заинтересованность		
	движении.		в приобретении и		
	Верхняя		расширении знаний		
	прямая		и способов		
	передача в		действий.		
	прыжке.				
	Верхняя				
	прямая подача.				
	Прыжки вверх				
	с места и шага,				
	прыжки у				
	сетки.				
	Подача мяча	Спортзал			

оль — 4 ч Прак тичес ки — 88 ч

Всего уроко в: 102 ч Из	слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные		
Из них: Контр	Одиночные игры.		

Календарно-тематическое планирование

$N_{\underline{0}}$	Тема, тип урока	Календа	Объект работы,	Словарная	Формы организации	Требования к
урок		рные	наглядность,	работа	учебных занятий,	уровню подготовки
a		сроки	оборудование		основные виды	обучающихся,
					учебной деятельности	воспитанников
1.	Знание о физической подготовке Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.		Видео просмотр		Теоретические сведения	Знать значение гигиены.
2.	Лёгкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника		конспект		Теоретические сведения	Знать, кан подготовить организм к уроку.

безопасности при прыжках в длину. Лёгкая атлетика. Ходьба. Ходьба в	Спортивная		
Лёгкая атлетика. Ходьба. Ходьба в	Спортивная	-	
	Спортивная	Практическая работа	Правильная
разном темпе; с изменением	площадка		постановка стопы.
направления; ускорением и			
замедлением; преодолением			
препятствий и т. п.			
Лёгкая атлетика. Бег с преодолением	Спортивная	Практическая работа	Чётко и быстро
препятствий.	площадка		преодолеть
			препятствие.
Лёгкая атлетика. Метание малого	Спортивная	Практическая работа	Знать, кан
мяча на дальность. Метание мяча в	площадка		правильно метати
вертикальную цель.			мяч.
Лёгкая атлетика. Контрольные	Спортивная	Контрольные	
нормативы	площадка	нормативы	
Подвижные игры.	Спортивная	Практическая работа	Знать правила
	площадка		игры.
Подвижные игры.	Спортивная	Практическая работа	Знать правила
	площадка		игры.
Подвижные игры.	Спортивная	Практическая работа	Знать правила
	площадка		игры.
Подвижные игры.	Спортивная	Практическая работа	Знать правила
	площадка		игры.
Подвижные игры.	Спортивная	Практическая работа	Знать правила
	площадка		игры.
Подвижные игры.	Спортивная	Практическая работа	Знать правила
	площадка		игры.
Подвижные игры.	Спортивная	Практическая работа	Знать правила
	площадка		игры.
Гимнастика. Построения и	Актовый зал	Практическая работа	Знать
перестроения.			перестроения.
Гимнастика. Упражнения без	Актовый зал	Практическая работа	Уметь выполняти
предметов :упражнения на дыхание;			упражнение без

1 400	чая программа		 	
	для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления			предметов.
	мышц; укрепления голеностопных			
	суставов и стоп; укрепления мышц			
	туловища, рук и ног; для			
	формирования и укрепления			
4.5	правильной осанки.		-	**
16.	Гимнастика. Упражнения с	Актовый зал	Практическая работа	Уметь выполнять
	предметами: со скакалками.			упражнение с
17		Г	Т	предметов.
17.	Баскетбол. Правила игры в баскетбол,	Беседа, видео	Теоретическое	Знание правил и
	правила поведения учащихся при		занятие	техники
	выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на			выполнения
				двигательных
18.	организм учащихся. Баскетбол. Стойка баскетболиста.	Фишки,	Практическое занятие	действий.
10.	Передвижение в стойке вправо, влево,	фишки, баскетбольные	практическое занятие	
	вперед, назад.	мячи		основных двигательных
	вперед, пазад.	WIN-IN		действий в
				соответствии с
				заданием учителя.
19.	Волейбол. Общие сведения об игре в	Беседа, видео	Теоретическое	Знание правил и
	волейбол, простейшие правила игры,	Jeegu, siigee	занятие	техники
	расстановка и перемещение игроков			выполнения
	на площадке. Права и обязанности			двигательных
	игроков, предупреждение травма-			действий.
	тизма при игре в волейбол.			
20.	Волейбол. Прием и передача мяча	Фишки,	Практическое занятие	Выполнение
	снизу и сверху. Отбивание мяча	волейбольные		основных
	снизу двумя руками через сетку на	мячи		двигательных
	месте и в движении. Учебные игры			действий в
	на основе волейбола.			соответствии с

	<u>F F</u>			,
				заданием учителя.
21.	Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	Беседа. Видео	Теоретическое занятие	Знание правил и техники выполнения двигательных действий,.
22.	Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.	Беседа. Видео	Теоретическое занятие	Знание правил и техники выполнения двигательных действий.
23.	Настольный теннис. Подача мяча слева и справа.	Теннисные ракетки, теннисные мячи	Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
24.	Настольный теннис. Удары слева, справа.	Теннисные ракетки, теннисные мячи	Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
25.	Знание о физической подготовке Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.	Теория	Теоретические сведения	Знать, как помочь при травме.
26.	Гимнастика. Упражнения без предметов укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.	Актовый зал	Практическая работа	Уметь выполнять упражнение без предметов.
27.	Гимнастика. Упражнения без	Актовый зал	Практическая работа	Уметь выполнять

1 0000 1001	программа		T	1
ту	редметов укрепления мышц уловища, рук и ног; для ормирования и укрепления равильной осанки.			упражнение без предметов.
28. Fi	имнастика. <u>Упражнения с</u> редметами: упражнения на авновесие	Актовый зал	Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметов.
<u>п</u>	имнастика. <u>Упражнения с</u> редметами: переноска грузов и ередача предметов	Актовый зал	Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметов.
<u>п</u>	имнастика. <u>Упражнения с</u> редметами: переноска грузов и ередача предметов спортзал	Актовый зал	Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметов.
П	аскетбол. Остановка по свистку. ередача мяча от груди с места и в вижении шагом. Ловля мяча двумя уками на месте на уровне груди.	Фишки, баскетбольные мячи	Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
B py	аскетбол. Ведение мяча на месте и движении. Бросок мяча двумя уками в кольцо снизу и от груди с еста.	Фишки, баскетбольные мячи	Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
В	олейбол. Верхняя прямая передача. ерхняя прямая подача. Учебные гры на основе волейбола.	Фишки, волейбольные мячи	Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
	олейбол. Прыжки вверх с места и ага, прыжки у сетки. Многоскоки.	Фишки, волейбольные	Практическое занятие	Выполнение основных

1 400	чая программа			
	Учебные игры на основе волейбола.	мячи		двигательных
				действий
				соответствии
				заданием учителя.
35.	Настольный теннис. Прямые удары	Теннисные	Практическое занятие	Выполнение
	с вращением мяча. Одиночные игры.	ракетки,		основных
		теннисные мячи		двигательных
				действий
				соответствии
				заданием учителя.
36.	Настольный теннис. Одиночные	Теннисные	Практическое занятие	Выполнение
	игры. Удары слева, справа	ракетки,		основных
		теннисные мячи		двигательных
				действий
				соответствии
				заданием учителя.
37.	Настольный теннис. Одиночные	Теннисные	Практическое занятие	Выполнение
	игры. Удары слева, справа	ракетки,		основных
		теннисные мячи		двигательных
				действий
				соответствии
				заданием учителя.
38.	Настольный теннис. Одиночные	Теннисные	Практическое занятие	Выполнение
	игры. Удары слева, справа.	ракетки,		основных
		теннисные мячи		двигательных
				действий
				соответствии
				заданием учителя.
39.	Лыжная подготовка. Теоретические	Спортивная	Теоретические	Рассказать
	сведения. Сведения о применении	площадка	сведения	лыжах, где и
	лыж в быту. Занятия на лыжах как			применяют.
	средство закаливания организма.			
	Прокладка учебной лыжни;			

лыжника. Попеременный двух- щажный. 41. Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный 42. Лыжная подготовка. Одновременный одношажный 43. Лыжная подготовка. Повороты. Попеременный двухшажный. 44. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. 45. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. 46. Лыжная подготовка. Совершенствование разных видов подъемов и спусков авние разных видов подъемов и спортования. Попеременный двухшажный. 47. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. 48. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. 49. Знание о физической подготовке Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.	F a00	чая программа			
спорта; сведения о технике лыжных ходов. 40. Лыжная подготовка. Стойка дизжный. 41. Лыжная подготовка. Одновременный двухныхный. 42. Лыжная подготовка. Одновременный площадка площадка площадка площадка площадка площадка площадка подготовка. Одновременный одношажный площадка площадка площадка площадка практическая работа уметь выполнят ходы. 43. Лыжная подготовка. Повороты. Спортивная площадка площадка площадка площадка площадка подготовка. Попеременный двухшажный. площадка подготовка. Попеременный площадка пормативы порм		санитарно-гигиенические требования			
10 10 10 10 10 10 10 10		к занятиям на лыжах. Виды лыжного			
40. Лыжная подготовка. Стойка лыжника. Попеременный двух-шажный. Спортивная площадка подготовка. Попеременный площадка площад		спорта; сведения о технике лыжных			
лыжника. Попеременный двух- шажный. 41. Лыжная подготовка. Одновременный одношажный площадка практическая работа уметь выполняти ходы. 45. Лыжная подготовка. Попеременный площадка пормативы пормативы пормативы площадка пормативы пормативы пормативы площадка промативы площадка пормативы пормативы площадка пормативы пормативы пормативы площадка пормативы пормативы площадка пормативы пормативы площадка пормативы площадка пормативы площадка пормативы порматива порматива порматива по		ходов.			
1. Пыжная подготовка. Одновременный одношажный Спортивная площадка Практическая работа Уметь коды.	40.	Лыжная подготовка. Стойка	Спортивная	Практическая работа	Уметь выполнять
41. Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный Спортивная площадка Практическая работа коды. Уметь коды. выполняти коды. 42. Лыжная подготовка. Одновременный одношажный Спортивная площадка Практическая работа коды. Уметь коды. коды. 43. Лыжная подготовка. Повороты. Попеременный двухшажный. Спортивная площадка Практическая работа коды. Уметь коды. выполняти коды. 44. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. Спортивная площадка Практическая работа коды. Уметь коды. выполняти коды. 45. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. Спортивная площадка Практическая работа коды. Уметь коды. выполняти коды. 46. Лыжная подготовка. Совершенствование разных видов подъемов и спусков Спортивная площадка Практическая работа коды. Уметь колощадка выполняти коды. 47. Лыжная подготовка. Контрольные нормативы. Спортивная площадка Контрольные нормативы Контрольные нормативы Контрольные нормативы 49. Знание о физической подготовке Физической подготовке физической подготовке игры. Теория Теория Теория Теоретическая работа коды. Уметь выполняти коды.		лыжника. Попеременный двух-	площадка		ходы.
Одновременный бесшажный Площадка Площадка Практическая работа Уметь выполнять одношажный Площадка Практическая работа Одновременный одношажный Площадка Практическая работа Одновременный двухшажный		шажный.			
42. Лыжная подготовка. Одновременный одношажный Спортивная площадка Практическая работа Уметь ходы. выполняти ходы. 43. Лыжная подготовка. Повороты. Попеременный двухшажный. Спортивная площадка Практическая работа Уметь ходы. выполняти ходы. 44. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. Спортивная площадка Практическая работа Уметь ходы. выполняти ходы. 45. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. Спортивная площадка Практическая работа Уметь ходы. выполняти ходы. 46. Лыжная подготовка. Совершенствование разных видов подьемов и спусков Спортивная площадка Практическая работа Уметь ходы. выполняти ходы. 47. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. Спортивная площадка Практическая работа Уметь выполняти ходы. 48. Лыжная подготовка. Контрольные нормативы. Спортивная площадка Контрольные нормативы. 49. Знание о физической подготовке Физической подготовке Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Теория Теория Теорегические сведения 50. Лыжная подготовка. Стойка Спортивная Практическая работа	41.	Лыжная подготовка.	Спортивная	Практическая работа	Уметь выполнять
одношажный площадка Практическая работа уметь выполняти ходы. 43. Лыжная подготовка. Попеременный площадка Попеременный двухшажный. 44. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. 45. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. 46. Лыжная подготовка. Совершенствование разных видов подъемов и спусков 47. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. 48. Лыжная подготовка. Контрольные нормативы. 49. Зпание о физической подготовке Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. 3 доровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. 50. Лыжная подготовка. Стойка Спортивная подготовка. Спортовка. Спортивная площадка Практическая работа уметь выполняти ходы. Тортивная площадка Контрольные нормативы. Теория Практические сведения Теория Практическая работа уметь выполняти ходы. Теория Теория Теория образ жизни и занятия спортов кончания школы.		Одновременный бесшажный	площадка		ходы.
43. Лыжная подготовка. Повороты. Попеременный двухшажный. Спортивная площадка Практическая работа ходы. Уметь коды. выполняти ходы. 44. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. Спортивная площадка Практическая работа ходы. Уметь коды. выполняти ходы. 45. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. Спортивная площадка Практическая работа ходы. Уметь коды. выполняти ходы. 46. Лыжная подготовка. Совершенствование разных видов подъемов и спусков Спортивная площадка Практическая работа ходы. Уметь коды. выполняти ходы. 47. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. Спортивная площадка Практическая работа ходы. Уметь коды. выполняти ходы. 48. Лыжная подготовка. Контрольные нормативы. Спортивная площадка подготовке физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Теория Теория Теоретические сведения 49. Знание о физической подготовке физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Теория Практическая работа Уметь выполняти ходы. 50. Лыжная подготовка. Стойка Спортивная Практическая работа Уметь выполняти ходы.	42.	Лыжная подготовка. Одновременный	Спортивная	Практическая работа	Уметь выполнять
Попеременный двухшажный. Площадка Практическая работа Уметь выполняти двухшажный. Практическая работа Уметь выполняти двухшажный Практическая работа Опеременный площадка Практическая работа Опеременная Опер		одношажный	площадка		ходы.
44. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. Спортивная площадка Практическая работа ходы. Уметь коды. Выполняти ходы. 45. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. Спортивная площадка Практическая работа ходы. Уметь коды. Выполняти ходы. 46. Лыжная подготовка. Совершенствование разных видов подъемов и спусков Спортивная площадка Практическая работа ходы. Уметь кыполняти ходы. 47. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. Спортивная площадка Практическая работа ходы. Уметь кыполняти ходы. 48. Лыжная подготовка. Контрольные нормативы. Спортивная площадка Контрольные нормативы 49. Знание о физической подготовке Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Теория Теория Теоретические сведения 50. Лыжная подготовка. Стойка Спортивная Практическая работа Уметь выполняти	43.	Лыжная подготовка. Повороты.	Спортивная	Практическая работа	Уметь выполнять
двухшажный. площадка Практическая работа Уметь выполняти двухшажный. Практическая работа Уметь выполняти двухшажный. Практическая работа Опортивная площадка Опортивная Опортические сведения Опортивная О		Попеременный двухшажный.	площадка		ходы.
45. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. 46. Лыжная подготовка. Совершенствование разных видов подъемов и спусков 47. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. 48. Лыжная подготовка. Контрольные нормативы. 49. Знание о физической подготовке Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. 3 доровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. 50. Лыжная подготовка. Стойка Спортивная площадка Спортивная площадка Спортивная площадка Практическая работа Уметь выполняти ходы. Контрольные нормативы Контрольные нормативы Теория Теория Теоретические сведения Практическая работа Уметь выполняти ходы. Контрольные площадка Теория Теория Теорогические сведения Практическая работа Уметь выполняти ходы.	44.	Лыжная подготовка. Попеременный	Спортивная	Практическая работа	Уметь выполнять
двухшажный. площадка Практическая работа Уметь выполнять вание разных видов подъемов и спусков 47. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. Практическая работа площадка Практическая работа уметь выполнять ходы. Практическая работа уметь выполнять ходы. Практическая работа уметь выполнять ходы. Контрольные нормативы. Практическая работа уметь выполнять ходы. Практическая работа уметь выполнять сведения Практическая работа уметь выполнять площадка Практическая работа уметь практическая работа уметь практическая работа уметь площадка площадка площадка практическая работа уметь практическая работа уметь практическая работа уметь практическая работа уметь		двухшажный.	площадка		ходы.
Практическая работа Уметь выполнять вание разных видов подъемов и спусков Практическая работа Уметь выполнять ходы. Практическая работа Опрактическая работа Опрактическ	45.	Лыжная подготовка. Попеременный	Спортивная	Практическая работа	Уметь выполнять
вание разных видов подъемов и спусков 47. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. 48. Лыжная подготовка. Контрольные нормативы. 49. Знание о физической подготовке Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. 3 доровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. 50. Лыжная подготовка. Стойка Спортивная площадка Спортивная Контрольные нормативы Контрольные нормативы Контрольные нормативы Теория Теория Теория Теоретические сведения Практическая работа Уметь выполнятия Практическая работа Уметь выполнятия Практическая работа Уметь выполнятия		двухшажный.	площадка		ходы.
спусков 47. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. 48. Лыжная подготовка. Контрольные нормативы. 49. Знание о физической подготовке Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. 3доровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. 50. Лыжная подготовка. Стойка Спортивная площадка Спортивная площадка Спортивная площадка Практическая работа Уметь выполняти площадка Практическая работа Уметь выполняти площадка Практическая работа Уметь выполняти практическая работа Уметь выполняти практическая работа и практическая работа	46.	Лыжная подготовка. Совершенство-	Спортивная	Практическая работа	Уметь выполнять
47. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный. Спортивная площадка Практическая работа ходы. Уметь выполнять ходы. 48. Лыжная подготовка. Контрольные нормативы. Спортивная площадка Контрольные нормативы 49. Знание о физической подготовке Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Теория Теория 3доровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Спортивная Практическая работа Уметь выполнять 50. Лыжная подготовка. Стойка Спортивная Практическая работа Уметь выполнять		вание разных видов подъемов и	площадка		ходы.
двухшажный. 48. Лыжная подготовка. Контрольные нормативы. 49. Знание о физической подготовке Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. 3доровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. 50. Лыжная подготовка. Стойка Площадка Контрольные нормативы Теория Теория Теория Теория Теория Практическая работа Уметь выполняти		спусков			
48. Лыжная подготовка. Контрольные нормативы. Спортивная площадка Контрольные нормативы 49. Знание о физической подготовке Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Теория Теория Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Спортивная Практическая работа Уметь выполняти	47.	Лыжная подготовка. Попеременный	Спортивная	Практическая работа	Уметь выполнять
нормативы. 49. Знание о физической подготовке Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. 3доровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. 50. Лыжная подготовка. Стойка площадка нормативы теория Теория теория теория теория теория теория площадка нормативы сведения практическая работа Уметь выполняти		двухшажный.	площадка		ходы.
49. Знание о физической подготовке Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. 50. Лыжная подготовка. Стойка Спортивная Практическая работа Уметь выполнять	48.	Лыжная подготовка. Контрольные	Спортивная	Контрольные	
Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Стойка Спортивная Практическая работа Уметь выполнять		нормативы.	площадка	нормативы	
России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. 50. Лыжная подготовка. Стойка Спортивная Практическая работа Уметь выполнять	49.	Знание о физической подготовке	Теория	Теоретические	
игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. 50. Лыжная подготовка. Стойка Спортивная Практическая работа Уметь выполнять				сведения	
Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. 50. Лыжная подготовка. Стойка Спортивная Практическая работа Уметь выполнять		России. Специальные олимпийские			
спортом после окончания школы. 50. Лыжная подготовка. Стойка Спортивная Практическая работа Уметь выполнять					
50. Лыжная подготовка. Стойка Спортивная Практическая работа Уметь выполнять		Здоровый образ жизни и занятия			
		•			
лыжника. Попеременный двух- площадка ходы.	50.		Спортивная	Практическая работа	Уметь выполнять
		лыжника. Попеременный двух-	площадка		ходы.

	шажный.			
51.	Лыжная подготовка. Стойка лыжника. Попеременный двух- шажный.	Спортивная площадка	Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
52.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный	Спортивная площадка	Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
53.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный	Спортивная площадка	Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
54.	Лыжная подготовка. Повороты. Попеременный двухшажный.	Спортивная площадка	Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
55.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.	Спортивная площадка	Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
56.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.	Спортивная площадка	Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
57.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.	Спортивная площадка	Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
58.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.	Спортивная площадка	Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
59.	Лыжная подготовка. Совершенствование разных видов подъемов и спусков.	Спортивная площадка	Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
60.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.	Спортивная площадка	Практическая работа	Уметь выполнять ходы.
61.	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы.	Спортивная площадка	Контрольные нормативы	
62.	Гимнастика. Построения и перестроения.	Актовый зал	Практическая работа	
63.	Гимнастика. Упражнения без предметов :упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных	Актовый зал	Практическая работа	Уметь выполнять упражнение без предметов.

1 400	чая программа			
	суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной 48осанки.			
64.	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.	Актовый зал	Практическая работа	Уметь выполнять упражнение без предметов.
65.	Гимнастика. <u>Упражнения с</u> предметами: гантелями и штангой.	Актовый зал	Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметов.
66.	Гимнастика. <u>Упражнения</u> с предметами: со скакалками.	Актовый зал	Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметов.
67.	Гимнастика. Упражнения с предметами: малыми мячами.	Актовый зал	Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметов.
68.	Баскетбол. Прямая передача. Подвижные игры на основе баскетбола.	Фишки, баскетбольные мячи	Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя.
69.	Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча.	Фишки, баскетбольные мячи Фишки, баскетбольные мячи	Практическое занятие	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с

					заданием учителя	я.
70.	Волейбол. Верхняя прямая передач	ı	Фишки,	Практическое занятие	Выполнение	
	мяча после перемещения вперед	,	волейбольные		основных	
	вправо, влево.		мячи		двигательных	
					действий	В
					соответствии	c
					заданием учителя	Я.
71.	Волейбол. Учебные игры на основ		Фишки,	Практическое занятие	Выполнение	
	волейбола.		волейбольные		основных	
			мячи		двигательных	
					действий	В
					соответствии	c
					заданием учителя	я.
72.	Настольный теннис. Одиночны		Теннисные	Практическое занятие	Выполнение	
	игры.		ракетки,		основных	
			теннисные мячи		двигательных	
					действий	В
					соответствии	c
					заданием учителя	Я.
73.	Настольный теннис. Одиночны		Теннисные	Практическое занятие	Выполнение	
	игры.		ракетки,		основных	
			теннисные мячи		двигательных	
					действий	В
					соответствии	c
					заданием учителя	Я.
74.	Настольный теннис. Одиночны		Теннисные	Практическое занятие	Выполнение	
	игры.		ракетки,		основных	
			теннисные мячи		двигательных	
					действий	В
					соответствии	c
					заданием учителя	Я.
75.	Настольный теннис. Одиночны	e	Теннисные	Практическое занятие	Выполнение	
	игры.		ракетки,		основных	

	Tun Tipot pullitu			
		теннисные мячи		двигательных
				действий в
				соответствии с
				заданием учителя.
76.	Настольный теннис. Одиночные	Теннисные	Практическое занятие	Выполнение
	игры.	ракетки,	_	основных
		теннисные мячи		двигательных
				действий в
				соответствии с
				заданием учителя.
77.	Настольный теннис. Одиночные	Теннисные	Практическое занятие	Выполнение
	игры.	ракетки,	_	основных
		теннисные мячи		двигательных
				действий в
				соответствии с
				заданием учителя.
78.	Настольный теннис. Одиночные	Теннисные	Практическое занятие	Выполнение
	игры.	ракетки,		основных
		теннисные мячи		двигательных
				действий в
				соответствии с
				заданием учителя.
79.	Знание о физической подготовке	теория	Теоретические	Выполнение
	Подвижные игры. Роль физкультуры		сведения	основных
	в подготовке к труду. Значение			двигательных
	физической культуры в жизни			действий в
	человека. Самостраховка и			соответствии с
	самоконтроль при выполнении			заданием учителя.
	физических упражнений.			
80.	Гимнастика. Построения и	Актовый зал	Практическая работа	
	перестроения.			
81.	Гимнастика. <u>Упражнения без</u>	Актовый зал	Практическая работа	Уметь выполнять
	предметов: упражнения на дыхание;			упражнение без

1 400	чая программа			
	для развития мышц кистей рук и			предметов.
	пальцев; мышц шеи; расслабления			
	мышц; укрепления голеностопных			
	суставов и стоп; укрепления мышц			
	туловища, рук и ног; для			
	формирования и укрепления			
	правильной осанки.			
82.	Гимнастика. Упражнения с	Актовый зал	Практическая работа	Уметь выполнять
	предметами: гантелями и штангой.			упражнение с
				предметов.
83.	Лёгкая атлетика. Теоретические	Теория	Теоретические	Знать правила
	сведения. Правила судейства по бегу,	1	сведения	лёгкой атлетики.
	прыжкам, метанию; правила			
	передачи эстафетной палочки в			
	легкоатлетических эстафетах.			
84.	Лёгкая атлетика. Ходьба в разном	Спортивная	Практическая работа	Правильно ставить
	темпе; с изменением направления;	площадка		стопу и правильно
	ускорением и замедлением;	1071		дышать.
	преодолением препятствий			
85.	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег.	Спортивная	Практическая работа	Знать, как передать
	1	площадка		эстафетную
				палочку.
86.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину	Спортивная	Практическая работа	Уметь выполнять
	(способами «оттолкнув ноги»,	площадка		прыжок в длину.
	«перешагивание»).			
87.	Лёгкая атлетика. Метание малого	Спортивная	Практическая работа	Уметь правильно
	мяча на дальность.	площадка		держать мяч.
88.	Лёгкая атлетика. Контрольные	Спортивная	Практическая работа	•
	нормативы.	площадка		
89.	Подвижные игры.	Спортивная	Практическая работа	Знать правила
		площадка		игры.
90.	Подвижные игры.	Спортивная	Практическая работа	Знать правила
		площадка		игры.
			•	• •

1 400	чая программа			
91.	Подвижные игры.	Спортивная	Практическая работа	Знать правила
		площадка		игры.
92.	Подвижные игры.	Спортивная	Практическая работа	Знать правила
	-	площадка		игры.
93.	Подвижные игры.	Спортивная	Практическая работа	Знать правила
		площадка		игры.
94.	Подвижные игры.	Спортивная	Практическая работа	Знать правила
		площадка		игры.
95.	Подвижные игры.	Спортивная	Практическая работа	Знать правила
		площадка		игры.
96.	Баскетбол. Эстафеты с ведением	Фишки,	Практическое занятие	Выполнение
	мяча.	баскетбольные		основных
		мячи		двигательных
				действий в
				соответствии с
				заданием учителя.
97.	Волейбол. Учебные игры на основе	Фишки,	Практическое занятие	Выполнение
	волейбола.	волейбольные		основных
		мячи		двигательных
				действий в
				соответствии с
				заданием учителя.
98.	Волейбол. Учебные игры на основе	Фишки,	Практическое занятие	Выполнение
	волейбола.	волейбольные		основных
		мячи		двигательных
				действий в
				соответствии с
				заданием учителя.
99.	Настольный теннис. Одиночные	Теннисные	Практическое занятие	Выполнение
	игры.	ракетки,		основных
		теннисные мячи		двигательных
				действий в
				соответствии с

						заданием учителя	я.
100.	Настольный	теннис.	Одиночные	Теннисные	Практическое занятие	Выполнение	
	игры.			ракетки,		основных	
				теннисные мячи		двигательных	
						действий	В
						соответствии	c
						заданием учителя	я.
101.	Настольный	теннис.	Одиночные	Теннисные	Практическое занятие	Выполнение	
	игры.			ракетки,		основных	
				теннисные мячи		двигательных	
						действий	В
						соответствии	c
						заданием учителя	я.
102.	Настольный	теннис.	Одиночные	Теннисные	Практическое занятие	Выполнение	
	игры.			ракетки,		основных	
				теннисные мяч		двигательных	
						действий	В
						соответствии	c
						заданием учителя	я.

Всего уроков: 102 ч	
Из них:	
Контроль – 4 ч	
Практически – 88 ч	

РАССМОТРЕНО

на заседании предметно-циклового методического объединения учителей предметников протокол от «27» июля 2021 года № 1

СОГЛАСОВАНО

3аместитель директора по VBP_____/Вахрушева $O.\Phi./ \ll 27$ »июля 2021 г.

Листа внесения изменений в рабочую программу

№ п/п	Дата урока по журналу	Характеристика вносимых изменений	Реквизиты документа, в котором регламентируются вносимые изменения	Подпись зам. директора по УВР