

**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: selschool@gmail.com

Рассмотрено на
заседании ПС
Протокол № 1
от «30» августа 2022

Принято на ПС
Протокол № 1
от «30» августа 2022

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 30.08.2022 № 57



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗКУЛЬТУРА. 9 КЛАСС»
НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

в рамках реализации Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) в соответствии с Базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений, утвержденный приказом МО РФ от 10.04.2002 г. № 29/2065-п

№ 02-07-46

Составитель:
Соломенников Александр Викторович,
учитель первой квалификационной категории

село Светлое
2022

Пояснительная записка

Рабочая программа Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) Государственного казённого общеобразовательного учреждения Удмуртской Республики «Светлянская школа-интернат» на 2022 – 2023 учебный год.

Данная программа рассчитана на учебный год. Количество учебных часов в год – 68, из расчета 2 учебных часа преподавания предмета в неделю.

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

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 военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «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.

В Светлянской общеобразовательной школе-интернат 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; подсчет 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 инвентарем 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи 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 сведения (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 (корректирующие 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 перелезание; 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.

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 спорта;

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Формы организационной работы			
			теория	практика	экскурсии	контроль
I ЧЕТВЕРТЬ						
	Раздел 1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	3				
2.1	Построение и перестроение			1		
2.2	Упражнение без предметов			1		
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 подвижные игры	7		7		
	Итого:	16	2	13		1
II ЧЕТВЕРТЬ						
	Раздел 1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	5				
2.1	Построение и перестроение					
2.2	Упражнение без предметов			2		
2.3	Упражнение с предметов			3		
	Раздел 3. Лёгкая атлетика					
	Раздел 4. Лыжная подготовка	10	1	8		1
	Раздел 5. Коррекционные подвижные игры					
	Итого:	16	2	13		1
III ЧЕТВЕРТЬ						
	Раздел 1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	6				
2.1	Построение и перестроение			1		
2.2	Упражнение без предметов			2		
2.3	Упражнение с предметов			3		
	Раздел 3. Лёгкая атлетика					
	Раздел 4. Лыжная подготовка	12		11		1
	Раздел 5. Коррекционные					

	подвижные игры					
	Итого:	19	1	17		1
	IV ЧЕТВЕРТЬ					
	Раздел 1. Знание о физической подготовке	1	1			
	Раздел 2. Гимнастика	3				
2.1	Построение и перестроение			1		
2.2	Упражнение без предметов			1		
2.3	Упражнение с предметом			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 подвижные игры	7		7		
	Итого:	17	2	14		1
	Всего:	68	6	58		4

Тематическое планирование рабочей программы с определением основных видов учебной деятельности
(с учётом специфики преподаваемого предмета)

№ темы (раздела)	Название темы (раздела), кол-во часов	Тема, тип (форма урока)	Виды деятельности обучающихся	Планируемые результаты		
				Личностные	Предметные	
					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 свою Родину; Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории; сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками при выполнении практических работ; наличие мотивации к творческому труду, работе на	знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость,	представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; знание видов
		Роль физкультуры в подготовке к труду.	Беседа			
		Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.	Беседа			
		Помощь при травмах.	Беседа			
		Физическая культура и спорт в России.	Беседа			
		Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.	Беседа			
		Специальные олимпийские игры.	Беседа			
		Способы самостоятельного	Беседа			

		измерения частоты сердечных сокращений.		результат	гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);	лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
Раздел 2.	Гимнастика. 17 часов	Построения и перестроения.	Актальный зал		демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение	подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); выполнение строевых действий в шеренге и колонне; выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений
		Упражнения без предметов	Актальный зал			
		Упражнения с предметами	Актальный зал			

					акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);	для укрепления мышечного корсета; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
Раздел 3.	Лёгкая атлетика. 11 часов	Ходьба.	Спортивная площадка	овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие	выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов передвижения	планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
		Бег.	Спортивная площадка			
		Прыжки.	Спортивная площадка			
		Метание.	Спортивная площадка			

				соответствующи х возрасту ценностей и социальных ролей;	человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах,	
Раздел 4.	Лыжная подготовка. 22 часов	Стойка лыжника.	Спортивная площадка		выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;	знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
		подъемы	Спортивная площадка			
		спуски	Спортивная площадка			
		Виды лыжных ходов(попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный)	Спортивная площадка			
Раздел 5.	Коррекционные подвижные игры. 14 часов	игры с бегом	Спортивная площадка	принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной	участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления	участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
		игры с прыжками	Спортивная площадка			
		метание и ловля мяча	Спортивная площадка			
		лазанием	Спортивная площадка			

				деятельности; с формированно сть навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;	знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
--	--	--	--	---	--	---

Всего уроков: 68 ч. Из них:
 Контроль – 4ч. **Практически – 58ч.**
 Теоретических - 6 ч.

№ урока	Тема, тип урока	Календарные сроки	Объект работы, наглядность, оборудование	Словарная работа	Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся, 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 безопасности при прыжках в длину.		конспект		Теоретические сведения	Знать, как подготовить организм к уроку
3.	Лёгкая атлетика. Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.		Спортивная площадка		Практическая работа	Правильная постановка стопы
4.	Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий.		Спортивная площадка		Практическая работа	Чётко и быстро преодолеть препятствие
5.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать, как правильно метать мяч
6.	Лёгкая атлетика. Контрольные нормативы		Спортивная площадка		Контрольные нормативы	
7.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры
8.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры
9.	Подвижные игры.		Спортивная		Практическая работа	Знать правила игры

			площадка			
10.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры
11.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры
12.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры
13.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры
14.	Гимнастика. Построения и перестроения.		Актовый зал		Практическая работа	Знать перестроения
15.	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
16.	Гимнастика. Упражнения с предметами: со скакалками		Актовый зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметом
17.	Знание о физической подготовке Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.		Теория		Теоретические сведения	Знать, как помочь при травме
18.	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
19.	Гимнастика. Упражнения без предметов укрепления мышц туловища, рук и ног;		Актовый зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение без

	для формирования и укрепления правильной осанки.					предметов
20.	Гимнастика. Упражнения с предметами: упражнения на равновесие		Актальный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметов
21.	Гимнастика. Упражнения с предметами: переноска грузов и передача предметов		Актальный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметов
22.	Гимнастика. Упражнения с предметами: переноска грузов и передача предметов спортзал		Актальный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметов
23.	Лыжная подготовка. 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.		Спортивная площадка		Теоретические сведения	Рассказать о лыжах, где их применяют
24.	Лыжная подготовка. Стойка лыжника. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
25.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
26.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
27.	Лыжная подготовка. Повороты. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
28.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
29.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы

30.	Лыжная подготовка. Совершенствование разных видов подъемов и спусков		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
31.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
32.	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы.		Спортивная площадка		Контрольные нормативы	
33.	Знание о физической подготовке Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.		теория		Теоретические сведения	
34.	Лыжная подготовка. Стойка лыжника. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
35.	Лыжная подготовка. Стойка лыжника. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
36.	Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
37.	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
38.	Лыжная подготовка. Повороты. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
39.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
40.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
41.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
42.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
43.	Лыжная подготовка. Совершенствование разных видов подъемов и спусков		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы

44.	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять ходы
45.	Лыжная подготовка. Контрольные нормативы.		Спортивная площадка		Контрольные нормативы	
46.	Гимнастика. Построения и перестроения.		Актальный зал		Практическая работа	
47.	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.		Актальный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение без предметов
48.	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.		Актальный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение без предметов
49.	Гимнастика. Упражнения с предметами: гантелями и штангой		Актальный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметами
50.	Гимнастика. Упражнения с предметами: со скакалками		Актальный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметами
51.	Гимнастика. Упражнения с предметами: малыми мячами.		Актальный зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметами

52.	Знание о физической подготовке Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.		теория		Теоретические сведения	
53.	Гимнастика. Построения и перестроения.		Актовый зал		Практическая работа	
54.	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
55.	Гимнастика. Упражнения с предметами: гантелями и штангой		Актовый зал		Практическая работа	Уметь выполнять упражнение с предметом
56.	Лёгкая атлетика. Теоретические сведения. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.		Теория		Теоретические сведения	Знать правила лёгкой атлетики
57.	Лёгкая атлетика. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий		Спортивная площадка		Практическая работа	Правильно ставить стопу и правильно дышать
58.	Лёгкая атлетика. Эстафетный бег.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать, как передать эстафетную палочку
59.	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги»),		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь выполнять прыжок в длину

	«перешагивание»).					
60.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность.		Спортивная площадка		Практическая работа	Уметь правильно держать мяч
61.	Лёгкая атлетика. Контрольные нормативы.		Спортивная площадка		Практическая работа	
62.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры
63.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры
64.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры
65.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры
66.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры
67.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры
68.	Подвижные игры.		Спортивная площадка		Практическая работа	Знать правила игры

Всего уроков: 68 ч. Из них:
Контроль – 4ч. Практически – 58ч.
Теоретических - 6 ч.

