

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №3 для детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей» г. Сыктывкара;
«Бать-мамтӧм да бать-мам дӧзьӧртӧгкӧльӧмчелядылы 3 №-а торъя (коррекционной)
школа-интернат» Сыктывкарын Коми Республикаса канму общеобразовательной учреждение

Рекомендовано методическим советом
Протокол № 12 от 07.06.2023 г.
Рассмотрено и согласовано педагогическим
советом
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖЕНО:
Приказом директора ГОУ РК «Школа-интернат №3»
от «01» сентября 2023 года №288

**АДАптированная образовательная программа:
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ФИЗКУЛЬТУРА
среднего общего образования

10-11 класс

Срок реализации программы:	2 года (10-11 класс)
Составитель:	Зеленцов С.А.- учителя
Составлена на основе программы:	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 10-11 классов. Автор: В.В. Воронкова.

Сыктывкар
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися
3. Тематическое планирование
4. Содержание учебного предмета
5. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ
6. Требования к уровню подготовки обучающихся (по годам обучения)
7. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся
8. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
9. Учебно-методическое обеспечение программы

1. Пояснительная записка

Основанием для разработки Адаптированной образовательной программы: рабочей программы по учебному предмету (АОП: РПУП) Физкультура являются следующие нормативные документы:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, I вариант (приказ Минобрнауки РФ от 10.04.2002 №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014г., № 1599;
- «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» СанПиН 2.4.2.3286-15 (Постановление № 26 от 10.07.2015г.).

Адаптированная общеобразовательная программа: рабочая программа учебного предмета (РПУП) **Физкультура** составлена на основе примерной Программы для 10-11 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой (2012 г.) по предмету «Физкультура».

Цель: укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

Задачи:

- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- расширять знания в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развивать чувства темпа и ритма, координации движений;
- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;
- корректировать и компенсировать физическое развитие;
- развивать у учащихся основных физических качеств.

2.Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися

Разделами программы являются: легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика, подвижные игры. Предлагаемый примерной программой раздел «Плавание» в 10-11 классах не включен в рабочую учебную программу, часы этого раздела распределены по разделам «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика»,

«Подвижные игры» Раздел программы «Легкая атлетика» включен в календарно-тематическое планирование в I и IV четвертях, в связи с проведением занятий на стадионе, вне помещения. Раздел программы «Подвижные игры» включен в календарно-тематическое планирование в II и IV четвертях.

10 класс

Задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Углубление представления об основных видах спорта;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий)
- В разделе «Гимнастика» отработка упражнений на гимнастической стенке, лестнице.
- В разделе «Легкая атлетика» бег на скорость 60 м, прыжки с места, метание мяча.
- В разделе «Лыжная подготовка» отработка конькового хода.
- В разделе «Подвижные игры» «Баскетбол» Обучить ведению мяча с обводкой. Броском мяча по корзине. «Волейбол». Обучить верхней прямой подаче.

11 класс

Задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Углубление представления об основных видах спорта;
- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий)
- В разделе «Гимнастика» отработка прыжков через гимнастического козла.
- В разделе «Легкая атлетика» бег на скорость 60 м, прыжки с места, метание мяча.
- В разделе «Лыжная подготовка» совершенствование конькового хода.
- В разделе «Подвижные игры» «Баскетбол» Обучить подбору отскочившего мяча от щита. «Волейбол». Обучить прямому нападающему удару через сетку, блоку.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Упражнения в ходьбе и беге должны шире использоваться на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно – лечебных целях. Большое место в данном разделе уделено метанию. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, глазомер, меткость.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся со второго класса. При проведении уроков по лыжной подготовке, занятий на коньках особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников (Выбор места занятия, форма одежды, обувь, передвижение к месту занятия, двигательная нагрузка, разрешение врача)

Раздел «Гимнастика» включает специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений, эти упражнения должны быть обязательными на каждом уроке. Упражнения в лазании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования координационных способностей школьников. Упражнения в равновесии способствуют развитию вестибулярного аппарата. Предложенный примерной Программой раздел «Акробатика» (элементы) не включен в РУП в связи с особенностями психофизического развития учащихся.

Подвижные игры направлены на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти и инициативы, пространственных и временных ориентиров.

Национально–региональный компонент реализуется в зависимости от темы и целей урока.

Курс рассчитан на 204 учебных часа:

10 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год,

11 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуально-дифференцированный подход при развитии двигательных способностей, целесообразно делить классы на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей. В целях направленного развития физических качеств у детей с ограниченными двигательными возможностями используются следующие методы:

- для развития мышечной силы - методы максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий.

- для развития скоростных качеств (быстроты) - повторный, соревновательный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы.

- для развития выносливости - равномерный, переменный, повторный, соревновательный, игровой методы.

Применяя методику развития выносливости, силовых и скоростных качеств инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, нужно опираться на диагностику их здоровья и функциональное состояния, оптимальные и доступные режимы тренировочной нагрузки (длительность и интенсивность упражнений, продолжительность и характер отдыха, объем физических упражнений в одном занятии, целесообразность их чередования).

Для развития гибкости применяются следующие методические приемы: динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения и комбинированные упражнения. Все они направлены на обеспечение необходимой амплитуды движений, а также восстановление утраченной подвижности в суставах.

Для коррекции и развития координационных способностей используются следующие методические приемы:

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий);
- симметричные и асимметричные движения;
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки);
- воспроизведение заданного ритма движений (голос, хлопки, свист и т.п.);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика);
- парные и групповые упражнения.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы детей с ограниченными возможностями является игровой метод. Игра как забава, развлечение свойственна во все возрастные периоды жизни, она удовлетворяет естественные потребности человека в эмоциональном досуге, движении, общении и является способом самовыражения.

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

Способом проверки достижения результатов по разделу «Легкая атлетика», «Лыжи» является сдача нормативов учащимися. В разделе «Подвижные игры» способом оценки результатов учащихся является учебная игра. Отметки выставляются в соответствии с нормами оценивания.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

3. Тематическое планирование

10 класс

Всего за год: 102 час (3 часа в неделю)

№	Наименование разделов, тем	Количество о Часов	В т.ч. количество практических, лабораторных, контрольных, самостоятельных, зачетных работ
1	Легкая атлетика	26	8
2	Гимнастика	26	
3	Спортивные игры	26	
4	Лыжная подготовка	24	2

11 класс

Всего за год: 102 час (3 часа в неделю)

№	Наименование разделов, тем	Количество Часов	В т.ч. количество практических, лабораторных, контрольных, самостоятельных, зачетных работ
1	Легкая атлетика	26	8
2	Гимнастика	26	
3	Спортивные игры	26	
4	Лыжная подготовка	24	2

4. Содержание учебного предмета

X класс

ОСНОВЫ ЗНАНИИ

ГИМНАСТИКА

Основные знания.

Виды гимнастики: спортивная, художественная.

Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

Дыхательные упражнения. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время передвижения на лыжах по пересеченной местности.

Упражнения в расслаблении мышц. Приемы само-расслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок.

Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая в сторону — левая вверх, правая вперед — левая в сторону, правая вниз — левая вниз. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: левая рука в сторону — нога назад, правая рука вперед — нога в сторону.

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения. Подбрасывание и ловля палок.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу.

С сопротивлением. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (отведение и приведение, сгибание и разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног). Перетягивание каната группами (стоя на коленях, сидя, держась одной-двумя руками). Перетягивание каната стоя в зонах. Борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

Переноска груза и передача предметов. Переноска набивных мячей в различных

сочетаниях. Передача набивных мячей (4—5 подряд) сидя в колонне по одному различными способами.

Лазанье. Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

Равновесие. Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и в ширину для девочек и для мальчиков {слабых} с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла(девочки). Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных мячей по весу.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, сменой видов ходьбы на заранее оговоренных участках маршрута.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.

Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4x100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.

Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м.

Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки) (бег по различному грунту, преодоление ям, бугров, невысокого кустарника), прыжком, в шаге, перешагивая, прыжком согнувшись.

Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом

Прыжок в длину способом «согнув ноги» подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техники прыжка.

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.

Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Основные знания.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИИ

Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50—60 м (3—5 повторений за урок — девушки, 5—8 — юноши), на кругу 150—200 м (2—3 повторения — девушки, 3—4 — юноши). Передвижения на лыжах. Лыжные эстафеты на кругу 400—500 м. Игры на лыжах.

ВОЛЕЙБОЛ

Основные знания.

Наказания при нарушениях правил игры.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИИ

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

БАСКЕТБОЛ

Основные знания.

Правила игры в баскетбол.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИИ

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15—20 м (4—6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

XI класс

ОСНОВЫ ЗНАНИИ

ГИМНАСТИКА

Основные знания.

Построение и перестроение. Походный строй в колонне по два. Переход с шага на бег. Повторение всех видов перестроений, поворотов. Сдача рапорта.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение различных положений и движений ногами при выполнении несложных гимнастических комбинаций.

Дыхательные упражнения. Регулировка актов дыхания по глубине и частоте при выполнении упражнений различной интенсивности.

Упражнения в расслаблении мышц. Самомассаж. Расслабление мышц после длительной ходьбы, бега, прыжков.

Упражнения для развития координации движения. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить

Упражнения с предметами

С гимнастическими палками. Балансирование палки, расположенной вертикально вверх на ладони и на одном пальце. Подбрасывание и ловля гимнастической палки. Палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край палки, опускание палки и ловля ее. Выполнить 6—8 упражнений с гимнастической палкой.

С набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища. Броски мяча ногами. Перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу и от груди.

Лазанье. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Упражнения на равновесие (на бревне). Разновидности равновесий. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек. Выполнение несложных комбинаций.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 500 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 60 м в сочетании с ходьбой и медленным бегом.

Медленный бег (бег «трусцой») в равномерном темпе по ровной площадке и слабопересеченной местности (12—15 мин).

Бег на короткие дистанции (100 и 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Эстафетный бег (4х60 м).

Бег на 500 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину.

Метание. Метание малого мяча с места в цель и на дальность с полного разбега в коридор 10 м.

Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и с разбега.

Толкание набивного мяча (3 кг) со скачка.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных походов.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50—60 м (на кругу 200—250 м). Лыжные эстафеты (на кругу 400—500 м). Передвижения на лыжах.

5. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ

Указанный перечень обязательных зачетов по определенным темам и разделам проводится для осуществления контроля физического развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом их психофизических возможностей.

Класс	№	Перечень зачетных работ по темам	В т.ч.практических, проверочных, контрольных работ, экскурсий
10	1	Метание теннисного мяча	Зачет
	2	Прыжки в длину	Зачет
	3	Лыжи 3000м	Зачет
	4	Бег 60м.	Зачет
	5	Бег 200м.	Зачет
11	1	Метание теннисного мяча	Зачет
	2	Прыжки в длину	Зачет
	3	Лыжи 3000м	Зачет
	4	Бег 60м.	Зачет
	5	Бег 800м.	Зачет

Примерные нормативы 10 класса

Оценка	Челночный бег (с)	Лыжи 3000м (мин)	Прыжки с места (см)	Подъем туловища 30 с (кол-во раз)	Метание теннисного мяча (м)	Бег 60 м (с)	Бег 800 м (м)
	д м	д м	д м	д м	д м	д м	д м
«5»	19.8 19.5	10,0 9,3	195 215	22 26	28 42	10.0 9.2	3.20 3.10
«4»	20.8 20.5	10,3 9,5	185 205	17 23	25 39	10.3 9.4	3.30 3.20
«3»	21.8 21.5	11,0 10,2	170 185	14 18	20 35	10.7 10.0	3.50 3.40

Примерные нормативы 11 класса

Оценка	Челночный бег (с)	Лыжи 3000м (мин)	Прыжки с места (см)	Подъем туловища 30 с (кол-во раз)	Метание теннисного мяча (м)	Бег 60 м (с)	Бег 800 м (м)
	д м	д м	д м	д м	д м	д м	д м
«5»	19.5 19.0	10,0 9,3	200 220	24 28	30 44	9.8 9.0	3.10 3.00
«4»	20.5 20.0	10,3 9,5	190 210	18 25	27 40	10.1 9.4	3.20 3.10
«3»	21.5 21.0	11,0 10,2	180 190	15 20	22 36	10.6 9.8	3.40 3.30

6. Требования к уровню подготовки обучающихся (по годам обучения)

10 класс

Учащиеся должны знать:

Гимнастика.

- как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии,
- обнаружить ошибку у товарища.

Легкая атлетика.

- как оказать первую помощь при ушибах,
- требования к спортивной обуви, одежде.

Лыжная подготовка

- виды и способы смазки лыж.

Подвижные игры

- волейбол – тактика игры, правила игры,
- баскетбол – что такое зонная, персональная защита.

Учащиеся должны уметь:

Гимнастика

- выполнять виды лазания,
- выполнять прыжок через козла способом «согнув ноги», «ноги врозь»,
- подавать команды, показывать их.

Легкая атлетика

- прыгать в высоту способом перешагивания,
- метать малый мяч на дальность, толкать ядро.

Лыжная подготовка

- передвигаться 2000м на скорость.

Подвижные игры

- волейбол – выполнять все виды подач, блок,
- баскетбол – выполнять ведение мяча с обводкой, броски по корзине различными способами.

11 класс

Учащиеся должны знать:

Гимнастика

- как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии,
- обнаружить ошибку у товарища.

Легкая атлетика

- как оказать первую помощь при ушибах,
- требования к спортивной обуви, одежде.

Лыжная подготовка

- виды и способы смазки лыж.

Подвижные игры

- волейбол – тактика игры, правила игры,
- баскетбол – что такое зонная, персональная защита

Учащиеся должны уметь:

Гимнастика

- выполнять виды лазания,
- выполнять прыжок через козла способом «согнув ноги», «ноги врозь»,
- подавать команды, показывать их.

Легкая атлетика

- прыгать в высоту способом перешагивания,
- метать малый мяч на дальность, толкать ядро.

Лыжная подготовка

- передвигать 2000м на скорость.

Подвижные игры

- волейбол – выполнять все виды подач, блок,
- баскетбол – выполнять ведение мяча с обводкой, броски по корзине различными способами.

7. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

«5» - учащийся правильно выполняет задания учителя, знает и соблюдает технику безопасности, ориентируется в пространстве и времени, координирован, выполняет установленные нормативы.

«4» - учащийся в основном правильно выполняет задания учителя, знает технику безопасности, в основном правильно ориентируется в пространстве, выполняет установленные нормативы близко к норме.

«3» - учащийся пытается выполнить задание учителя, но выполняет с трудом, недостаточно уверенно ориентируется в пространстве, плохо координирован, плохо справляется с нормативами.

«2» - учащийся не может выполнить задание учителя, не ориентируется в пространстве и времени, не соблюдает технику безопасности, не выполняет установленные нормативы.

Формы контроля знаний и умений учащихся

- ✓ Поурочный
- ✓ Сдача примерных зачетных нормативов в конце каждого раздела

8. Календарно - тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

10класс

Всего за год: 102 часов (3 часа в неделю)

№ ур ока	Наименование разделов, тем	Ко-во часов	Зачеты	Основные виды учебной деятельности
	1 четверть	24		
	Легкая атлетика	13	4	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1		1.Знакомство с правилами ТБ на уроках. 2.Беседа о значении занятий физкультурой. 3.Беседа о правилах гигиены, об одежде, о поведении при переодевании 4.Знакомство с оборудованием спортзала и спортивной площадки.
2	Бег 1000 м. Общая физическая подготовка.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2- шаг правой ногой, поворот

				вправо; 3-4 то же. -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 1200м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
3	Беговые упражнения.	1		1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Беговые упражнения. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
4	Челночный бег.	1		1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Челночный бег. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
5	Бег 60 м. с низкого старта.	1		1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову;

				-ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 60м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
6	Бег 60 м. Зачет	1	зачет	1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 60м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
7	Техника метания теннисного мяча.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
8	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову;

				-скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
9	Техника прыжков в длину с места.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
10	Прыжки в длину с места. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
11	Бег 200 м. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе

				-И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Эстафета. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
12	Бег на выносливость.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2- шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 500м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
13	Бег на выносливость.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2- шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед.

				3.Бег 500м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Гимнастика	11		
14	Строевые упражнения. Повороты. Отработка строевого шага.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2- шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -И.П.- руки на поясе; наклоны туловища на каждый шаг: 1- наклон вперед к ноге, 2-и.п., 3- наклон вперед к другой ноге, 4- и.п. 3. Повороты. Отработка строевого шага. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
15	Строевые упражнения. Повороты. Закрепление команд.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2- шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -И.П.- руки на поясе; наклоны туловища на каждый шаг: 1- наклон вперед к ноге, 2-и.п., 3- наклон вперед к другой ноге, 4- и.п. 3. Повороты. Закрепление команд. 4. Заключительная часть -Построение, подведение

				итогов, выставление оценок.
16	Упражнения с гимнастическими палками.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения с гимнастическими палками. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
17	Упражнения с гимнастическими палками.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения с гимнастическими палками. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
18	Упражнения с обручами.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук

				дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения с обручами 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
19	Упражнения с обручами.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения с обручами. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
20	Упражнения с набивными мячами.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Упражнения с набивными мячами. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
21	Упражнения с набивными мячами.	1		1.Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе

				-ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Упражнения с набивными мячами. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
22	Упражнения со скакалками	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения со скакалками: повороты, подбрасывания, прыжки, наклоны. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
23	Упражнения со скакалками	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения со скакалками: повороты, подбрасывания,

				прыжки, наклоны. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
24	Лазание по канату.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по канату. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	II четверть	24		
	Гимнастика	15		
25	Лазание по канату.	1		1.Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по канату. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
26	Упражнения на гимнастической стенке.	1		1.Построение. Сдача рапорта 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной

				-бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
27	Упражнения на гимнастической стенке.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
28	Упражнения на гимнастической скамье.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по гимнастической скамье. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
29	Упражнения на гимнастической скамье.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление

			дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по гимнастической скамье. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
30	Упражнения на перекладине.	1	1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с прямыми ногами вперед. 3.Упражнение на перекладине. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
31	Упражнения на перекладине.	1	1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с прямыми ногами вперед. 3.Упражнение на перекладине.

				4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
32	Дыхательные расслабляющие упражнения.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. -ходьба на передней части стопы, руки за голову. -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. 3. Дыхательные упражнения. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
33	Дыхательные расслабляющие упражнения.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. -ходьба на передней части стопы, руки за голову. -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. 3. Дыхательные упражнения. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
34	Опорный прыжок через козла, ноги согнув.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Опорный прыжок через козла

				ноги согнув. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
35	Опорный прыжок через козла, ноги согнув.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Опорный прыжок через козла ноги согнув. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
36	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Опорный прыжок через козла ноги врозь. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
37	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием

				бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Опорный прыжок через козла ноги врозь. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
38	Упражнения на равновесие.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Упражнение на равновесие. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
39	Упражнения на равновесие.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Упражнения на равновесие. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Спортивные игры	9		
40	Волейбол. Тактика игры.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части

				стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Тактика игры. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
41	Передача мяча в парах.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Передача мяча в парах. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
42	Отработка нижней подачи.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Отработка нижней подачи. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
43	Отработка верхней подачи.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление

				дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3.Отработка верхней подачи. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
44	Отработка блока на сетке.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Отработка блока на сетке. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
45	Волейбол. Прием мяча.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Прием мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
46	Волейбол. Прием мяча.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка.

			Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Прием мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок
47	Волейбол. Учебная игра.	1	1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3.Учебная игра «Волейбол». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
48	Волейбол. Учебная игра.	1	1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3.Учебная игра «Волейбол». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.

	III четверть	33		
	Лыжная подготовка	24	2	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта в Коми Республике.	1		1. Знакомство с правилами ТБ на уроках лыжной подготовки. 2. Беседа о значении занятий физкультурой. 3. История лыжного спорта Республики Коми 4. Знакомство с оборудованием спортзала и спортивной площадки.
50	Способы смазки лыж.	1		1. Знакомство с правилами ТБ на уроках лыжной подготовки. 2. Беседа о способах смазки лыж. 3. Показ способов смазки лыж. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1		1. Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2. Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. - приседания. И.п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Попеременный ход. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
52	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1		1. Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2. Разминка. - Ходьба на месте 1 – поднять левую ногу, согнув в колено, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу. 2 – и.п. 3 – поднять правую ногу, носок

			лыжи на снегу. 4 – и.п И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
53	Одновременный бесшажный ход.	1	1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Одновременный бесшажный ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
54	Одновременный бесшажный ход.	1	1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Одновременный бесшажный ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
55	Коньковый ход.	1	1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.Коньковый ход.

				4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
56	Коньковый ход.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.Коньковый ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
57	Совершенствование попеременного хода	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -риседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Попеременный ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
58	Совершенствование попеременного хода	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны

				корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3.Попеременный ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
59	Лыжные эстафеты.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Лыжные эстафеты. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
60	Лыжные эстафеты.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Лыжные эстафеты. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
61	Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой».	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.. Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
62	Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой».	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы.

				-Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.. Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
63	Коньковый ход.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.Коньковый ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
64	Коньковый ход.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.Коньковый ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
65	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом».	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
66	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом».	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища.

				-Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
67	Передвижение по учебному кругу 3 км.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Передвижение по учебному кругу 3 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
68	Передвижение по учебному кругу 3 км.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Передвижение по учебному кругу 3 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
69	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 3 км, мальчики – 3 км).	1	зачет	1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 3 км, мальчики – 3 км). 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
70	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 3 км, мальчики – 3 км).	1	зачет	1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками.

				-Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 3 км, мальчики – 3 км). 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
71	Передвижение по учебному кругу 3 км.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Передвижение по учебному кругу 3 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
72	Передвижение по учебному кругу 3 км.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Передвижение по учебному кругу 3 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Спортивные игры	9		
73	Баскетбол. Зонная, персональная защита.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Зонная, персональная защита. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
74	Баскетбол. Ведение мяча.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка.

				- Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Введение мяча; по прямой, змейкой. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
75	Баскетбол. Передача мяча в парах на месте.	1		1. Построение. Строевые приемы 2. Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча в парах на месте. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
76	Баскетбол. Передача мяча в прыжке.	1		1. Построение. Строевые приемы 2. Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча в парах в прыжке. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
77	Баскетбол. Подбор мяча на щите.	1		1. Построение. Строевые приемы 2. Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Подбор мяча на щите. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.

78	Баскетбол. Подбор мяча на щите.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Подбор мяча на щите. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
79	Баскетбол. Передача мяча в парах на месте.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча на месте. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
80	Баскетбол. Передача мяча в движении.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча в движении 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
81	Баскетбол. Рывок – ловля мяча в движении.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Рывок – ловля мяча в движении. 4. Заключительная часть -Построение, подведение

				итогов, выставление оценок.
	IV четверть	21		
	Спортивные игры	8		
82	Баскетбол. Подбор мяча на щите.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Подбор мяча на щите. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
83	Баскетбол. Отработка броска в корзину.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3. Отработка броска в корзину. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
84	Баскетбол. Отработка броска в корзину.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3. Отработка броска в корзину. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
85	Баскетбол. Бросок мяча в движении.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках

				- Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3. Отработка броска в движении. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
86	Баскетбол. Бросок мяча в движении.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3. Отработка броска в движении. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
87	Баскетбол. Учебная игра.	1		1.Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3.Учебная игра 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
88	Баскетбол. Учебная игра.	1		1.Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне

				стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3.Учебная игра 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
89	Баскетбол. Учебная игра.	1		1.Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3.Учебная игра 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Легкая атлетика	13	4	
90	Техника прыжков в длину с места.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
91	Прыжки в длину с места. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части

				стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
92	Бег 200 м. Зачет.	1	зачет	1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 500м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок
93	Бег 1000 м. Общая физическая подготовка.	1		1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 1000м. 4. Заключительная часть.
94	Беговые упражнения.	1		1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за

				спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Беговые упражнения. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
95	Бег 60 м с низкого старта.	1		1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 60м. с низкого старта. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
96	Бег 60 м Зачет.	1	зачет	1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 60м. Зачет. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
97	Толкание набивного мяча.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием

				бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Толкание набивного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
98	Техники метания теннисного мяча.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
99	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
100	Прыжки в высоту.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову

				-бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки в высоту 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
10 1	Прыжки в высоту.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки в высоту. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
10 2	Прыжки в высоту.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки в высоту. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.

11класс

Всего за год: 102 часов (3 часа в неделю)

№ ур ока	Наименование разделов, тем	Ко-во часов	Зачеты	Основные виды учебной деятельности
	1 четверть	24		
	Легкая атлетика	13	4	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1		1. Знакомство с правилами ТБ на уроках. 2. Беседа о значении занятий физкультурой. 3. Беседа о правилах гигиены, об одежде, о поведении при переодевании 4. Знакомство с оборудованием спортзала и спортивной площадки.
2	Бег 1000 м. Общая физическая подготовка.	1		1. Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2. Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2- шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Бег 1200м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
3	Беговые упражнения.	1		1. Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2. Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3. Беговые упражнения. 4. Заключительная часть -Построение, подведение

				итогов, выставление оценок.
4	Челночный бег.	1		1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Челночный бег. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
5	Бег 60 м. с низкого старта.	1		1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 60м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
6	Бег 60 м. Зачет	1	зачет	1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 60м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.

7	Техника метания теннисного мяча.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
8	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
9	Техника прыжков в длину с места.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть

				-Построение, подведение итогов, выставление оценок.
10	Прыжки в длину с места. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
11	Бег 200 м. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Эстафета. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
12	Бег на выносливость.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2- шаг правой ногой, поворот

				вправо; 3-4 то же. -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 500м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
13	Бег на выносливость.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2- шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 500м. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Гимнастика	11		
14	Строевые упражнения. Повороты. Отработка строевого шага.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2- шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -И.П.- руки на поясе; наклоны туловища на каждый шаг: 1- наклон вперед к ноге, 2-и.п., 3- наклон вперед к другой ноге, 4- и.п. 3. Повороты. Отработка строевого шага.

				4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
15	Строевые упражнения. Повороты. Закрепление команд.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- руки за головой; повороты туловища: 1- шаг левой ногой, поворот влево; 2- шаг правой ногой, поворот вправо; 3-4 то же. -И.П.- руки на поясе; наклоны туловища на каждый шаг: 1- наклон вперед к ноге, 2-и.п., 3- наклон вперед к другой ноге, 4- и.п. 3. Повороты. Закрепление команд. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
16	Упражнения с гимнастическими палками.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения с гимнастическими палками. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
17	Упражнения с гимнастическими палками.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе

				-ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения с гимнастическими палками. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
18	Упражнения с обручами.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения с обручами 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
19	Упражнения с обручами.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения с обручами. 4. Заключительная часть -Построение, подведение

				итогов, выставление оценок.
20	Упражнения с набивными мячами.	1		1. Построение. Сдача рапорта. 2. Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе - ходьба на передней части стопы, руки за голову; - ходьба на пятках, руки за спиной - бег с высоким подниманием бедра - бег приставными шагами левым и правым боком - бег с прямыми ногами вперед. 3. Упражнения с набивными мячами. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
21	Упражнения с набивными мячами.	1		1. Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения. 2. Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе - ходьба на передней части стопы, руки за голову; - ходьба на пятках, руки за спиной - бег с высоким подниманием бедра - бег приставными шагами левым и правым боком - бег с прямыми ногами вперед. 3. Упражнения с набивными мячами. 4. Заключительная часть - Построение, подведение итогов, выставление оценок.
22	Упражнения со скакалками	1		1. Построение. Сдача рапорта. 2. Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе - ходьба на передней части стопы, руки за голову; - ходьба на пятках, руки за спиной - И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг.

				- И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения со скакалками: повороты, подбрасывания, прыжки, наклоны. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
23	Упражнения со скакалками	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. - И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад 3. Упражнения со скакалками: повороты, подбрасывания, прыжки, наклоны. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
24	Лазание по канату.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по канату. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	II четверть	24		
	Гимнастика	15		
25	Лазание по канату.	1		1.Построение. Сдача рапорта. Строевые упражнения.

				2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по канату. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
26	Упражнения на гимнастической стенке.	1		1.Построение. Сдача рапорта 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
27	Упражнения на гимнастической стенке.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по гимнастической стенке.

				4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
28	Упражнения на гимнастической скамье.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по гимнастической скамье. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
29	Упражнения на гимнастической скамье.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Лазание по гимнастической скамье. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
30	Упражнения на перекладине.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад.

				-ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с прямыми ногами вперед. 3. Упражнение на перекладине. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
31	Упражнения на перекладине.	1		1. Построение. Сдача рапорта. 2. Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с прямыми ногами вперед. 3. Упражнение на перекладине. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
32	Дыхательные расслабляющие упражнения.	1		1. Построение. Сдача рапорта. 2. Разминка. Бег. -ходьба на передней части стопы, руки за голову. -ходьба на внешней стороне стопы, руки в стороны; И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. 3. Дыхательные упражнения. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
33	Дыхательные расслабляющие упражнения.	1		1. Построение. Сдача рапорта. 2. Разминка. Бег. -ходьба на передней части стопы, руки за голову. -ходьба на внешней стороне

				стопы, руки в стороны; И.П.- правая рука вверх, левая вниз; смена положения рук дугами вперед на каждый шаг. И.П.- кисти к плечам; вращение рук в плечевом суставе: 4 круга вперед, 4-назад. 3. Дыхательные упражнения. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
34	Опорный прыжок через козла, ноги согнув.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Опорный прыжок через козла ноги согнув. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
35	Опорный прыжок через козла, ноги согнув.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Опорный прыжок через козла ноги согнув. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
36	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег.

				Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Опорный прыжок через козла ноги врозь. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
37	Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Опорный прыжок через козла ноги врозь. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
38	Упражнения на равновесие.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Упражнение на равновесие. 4. Заключительная часть -Построение, подведение

				итогов, выставление оценок.
39	Упражнения на равновесие.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3. Упражнения на равновесие. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Спортивные игры	9		
40	Волейбол. Тактика игры.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Тактика игры. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
41	Передача мяча в парах.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед.

				3. Передача мяча в парах. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
42	Отработка нижней подачи.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Отработка нижней подачи. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
43	Отработка верхней подачи.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3.Отработка верхней подачи. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
44	Отработка блока на сетке.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами

				левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Отработка блока на сетке. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
45	Волейбол. Прием мяча.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Прием мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
46	Волейбол. Прием мяча.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Прием мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок
47	Волейбол. Учебная игра.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием

				бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Учебная игра «Волейбол». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
48	Волейбол. Учебная игра.	1		1.Построение. Сдача рапорта. 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком. -бег с прямыми ногами вперед. 3. Учебная игра «Волейбол». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	III четверть	33		
	Лыжная подготовка	24	2	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта в Коми Республике.	1		1. Знакомство с правилами ТБ на уроках лыжной подготовки. 2. Беседа о значении занятий физкультурой. 3. История лыжного спорта Республики Коми 4. Знакомство с оборудованием спортзала и спортивной площадки.
50	Способы смазки лыж.	1		1. Знакомство с правилами ТБ на уроках лыжной подготовки. 2. Беседа о способах смазки лыж. 3. Показ способов смазки лыж. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть

				вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Попеременный ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
52	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. -Ходьба на месте 1 – поднять левую ногу, согнув в колено, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу. 2 – и.п. 3 – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу. 4 – и.п. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Совершенствование попеременного двухшажного хода. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
53	Одновременный бесшажный ход.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Одновременный бесшажный

				ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
54	Одновременный бесшажный ход.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Одновременный бесшажный ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
55	Коньковый ход.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.Коньковый ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
56	Коньковый ход.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.Коньковый ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
57	Совершенствование попеременного хода	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук.

				И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3. Попеременный ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
58	Совершенствование попеременного хода	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Маршировка для рук. И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1 - левая рука назад, правая вперед. 1 - сменить положение рук. И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине. -приседания. И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу. Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить. 3.Попеременный ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
59	Лыжные эстафеты.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Лыжные эстафеты. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
60	Лыжные эстафеты.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка.

				- Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Лыжные эстафеты. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
61	Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой».	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.. Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
62	Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой».	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.. Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
63	Коньковый ход.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.Коньковый ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
64	Коньковый ход.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками.

				-Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.Коньковый ход. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
65	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом».	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
66	Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом».	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3.. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
67	Передвижение по учебному кругу 3 км.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Передвижение по учебному кругу 3 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
68	Передвижение по учебному кругу 3 км.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища.

				-Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Передвижение по учебному кругу 3 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
69	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 3 км, мальчики – 3 км).	1	зачет	1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 3 км, мальчики – 3 км). 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
70	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 3 км, мальчики – 3 км).	1	зачет	1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки – 3 км, мальчики – 3 км). 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
71	Передвижение по учебному кругу 3 км.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы. -Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Передвижение по учебному кругу 3 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
72	Передвижение по учебному кругу 3 км.	1		1.Построение Повороты: Напра-во!», «Нале-во!» 2.Разминка. - Наклоны головы.

				-Махи руками. -Повороты туловища. -Наклоны туловища. -Махи ногами. 3. Передвижение по учебному кругу 3 км. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	Спортивные игры	9		
73	Баскетбол. Зонная, персональная защита.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Зонная, персональная защита. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
74	Баскетбол. Ведение мяча.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3.Ведение мяча; по прямой, змейкой. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
75	Баскетбол. Передача мяча в парах на месте.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча в парах на месте. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
76	Баскетбол. Передача мяча в	1		1. Построение. Строевые

	прыжке.			приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча в парах в прыжке. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
77	Баскетбол. Подбор мяча на щите.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Подбор мяча на щите. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
78	Баскетбол. Подбор мяча на щите.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Подбор мяча на щите. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
79	Баскетбол. Передача мяча в парах на месте.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча на месте. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.

80	Баскетбол. Передача мяча в движении.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Передача мяча в движении 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
81	Баскетбол. Рывок – ловля мяча в движении.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Рывок – ловля мяча в движении. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
	III четверть	21		
	Спортивные игры	8		
82	Баскетбол. Подбор мяча на щите.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег спиной вперед - бег приставными шагам. 3. Подбор мяча на щите. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
83	Баскетбол. Отработка броска в корзину.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны.

				-выпады -махи. 3. Отработка броска в корзину. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
84	Баскетбол. Отработка броска в корзину.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3. Отработка броска в корзину. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
85	Баскетбол. Бросок мяча в движении.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3. Отработка броска в движении. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
86	Баскетбол. Бросок мяча в движении.	1		1. Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3. Отработка броска в

				движении. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
87	Баскетбол. Учебная игра.	1		1.Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3.Учебная игра 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
88	Баскетбол. Учебная игра.	1		1.Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3.Учебная игра 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
89	Баскетбол. Учебная игра.	1		1.Построение. Строевые приемы 2.Разминка. - Ходьба на носках - Ходьба на пятках: - Ходьба на внешней стороне стопы. - бег с прямыми ногами - многоскоки -наклоны. -выпады -махи. 3.Учебная игра 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.

	Легкая атлетика	13	4	
90	Техника прыжков в длину с места.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
91	Прыжки в длину с места. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки с места. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
92	Бег 200 м. Зачет.	1	зачет	1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 500м. 4. Заключительная часть

				-Построение, подведение итогов, выставление оценок
93	Бег 1000 м. Общая физическая подготовка.	1		1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 1000м. 4. Заключительная часть.
94	Беговые упражнения.	1		1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Беговые упражнения. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
95	Бег 60 м с низкого старта.	1		1.Построение.Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 60м. с низкого старта. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
96	Бег 60 м Зачет.	1	зачет	1.Построение.Сдача рапорта,

			строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -ходьба на пятках, руки за спиной -бег с высоким подниманием бедра. -бег с захлестом голени; -бег с прямыми ногами вперед. 3.Бег 60м. Зачет. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
97	Толкание набивного мяча.	1	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Толкание набивного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
98	Техники метания теннисного мяча.	1	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.

99	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	зачет	1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову; -скрестный шаг -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Метание теннисного мяча. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
10 0	Прыжки в высоту.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки в высоту 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.
10 1	Прыжки в высоту.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки в высоту. 4. Заключительная часть

				-Построение, подведение итогов, выставление оценок.
10 2	Прыжки в высоту.	1		1.Построение. Сдача рапорта, строевые упражнения 2.Разминка. Бег. Упражнение на восстановление дыхания в ходьбе -ходьба на передней части стопы, руки за голову -бег с захлестом голени; -бег с высоким подниманием бедра -бег приставными шагами левым и правым боком -бег с прямыми ногами вперед. 3.Прыжки в высоту. 4. Заключительная часть -Построение, подведение итогов, выставление оценок.

9. Учебно-методическое обеспечение программы

Учебно-методический комплект для обучающихся специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида отсутствует.

Для реализации программы используются следующий **перечень средств обучения**.

1. Гимнастические предметы (обручи, скакалки, набивные мячи, палки).
2. Гимнастическая лестница.
3. Гимнастическая скамья.
4. Канат.
5. Гимнастический козел.
6. Гимнастические маты.
7. Мостик.
8. Турник.
9. Мячи (футбольные, волейбольные, теннисные)
10. Лыжи и палки.
11. Коньки.
12. Эстафетные палочки.
13. Сектор для прыжков в высоту.

Учебно-методические пособия, используемые педагогом для подготовки и проведения урока:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы./ под редакцией В.В. Воронковой. - М.: Гуманитарный издат. Центр ВЛАДОС, 2012.
2. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Гуревич И.А. 2000 г.
3. Баскетбол. Программа спортивного мастерства. Э.Р. Акопян. 2013г.
4. Учебно-тренировочные занятия по мини-футболу. Ткач О.С., Козлов И.В. 2003г.
5. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. 2007г.
6. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. 2008г.
7. Захарова Д.М. Руководство по программе Объединенного спорта Специальной Олимпиады. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. 2012