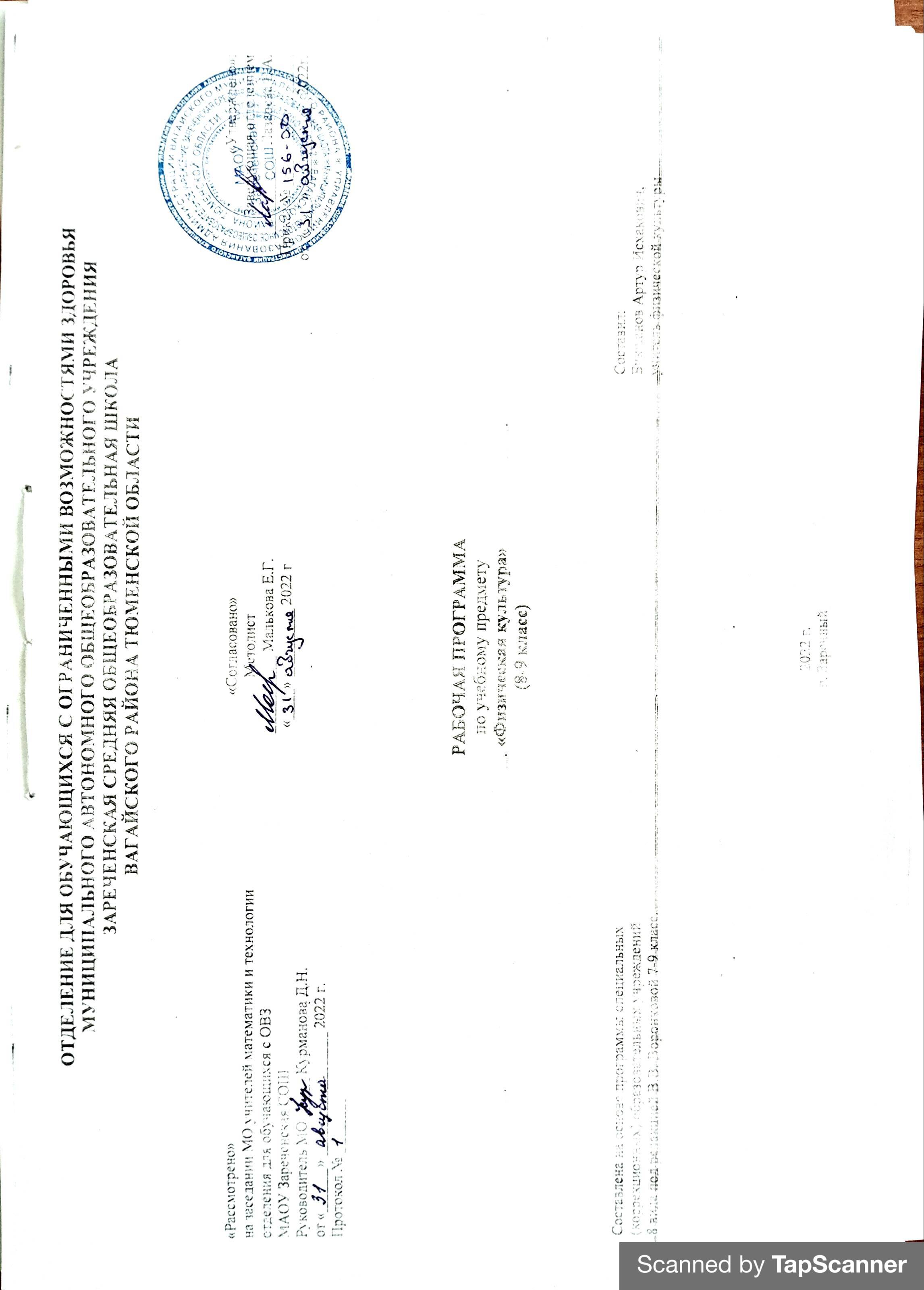
****

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 8-9 класс образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 кл. под редакцией В.В.Воронковой.
2. Учебный план отделения для обучающихся с ОВЗ МАОУ Зареченская СОШ.

**Цель обучения**:

- максимальное включение учащихся в образовательный процесс по овладению двигательными действиями;

- формирование доступных им двигательных умений ( предметно- практической);

- развитие двигательных действий и умений в навык;

- формирование интереса к уроку.

**Основные задачи:**

- овладение двигательными действиями, умениями;

- формирование у учащихся устойчивой мотивации на здоровый образ жизни и выздоровление;

- подвижность и скоординированность действий;

- ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

- выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

- правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;

- метаниям, броскам и ловле мяча;

- преодоление различных препятствий;

- действия под руководством учителя в подвижных играх;

- эластичность связочного аппарата, подвижность суставов;

- формирование потребности и умения систематически самостоятельно заниматься физической культурой;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности детей с отклонениями здоровья.

**2.Общая характеристика учебного предмета.**

Данная программа составлена на основе изучения и анализа научно - методической литературы, современных коррекционных технологий, программно-методических материалов, а также на основе педагогического наблюдения, изучения детей со сложной структурой дефекта и коррекционно- развивающей работы с детьми, имеющими тяжелую умственную отсталость, в условиях школы. Что сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Для того, чтобы обучающиеся усвоили упражнения, инструкции к ним, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом, подбираются такие упражнения и задания, которые состоят из простых элементарных движений. Одной из характерных особенностей обучающихся является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленная этим трудность переключения с одного действия на другое. При изменении привычной обстановки, они не могут воспроизвести даже хорошо разученные, знакомые упражнения, поэтому при планировании уроков предусматривается разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Обучение носит наглядно-действенный характер. На первом этапе учитель проявляет максимальную активность, демонстрируя ребенку упражнения, предметы, показывая ему способ действия с ними, сопровождая действия речью. Затем действия осуществляются совместно. Один из основных приемов обучения является «раздельное освоение двигательных действий». При этом учитель постоянно комментирует выполняемые действия, используя свою речь в качестве стимулирующего средства для побуждения ученика к действиям. Далее педагог учит выполнять действия по подражанию. Следующим этапом является выполнение действия по образцу. Затем осуществляется выполнение задания по инструкции.

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Физическая культура является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 8-9 классах отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Учебный план.**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **часов в неделю** | Гимнастика | Лёгкая  атлетика | Лыжная  подготовка | Подвижные и спортивные игры | **год** |
| Физическая культура | 3 | 24 | 38 | 24 | 16 | 102 |

**9класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предмет** | **часов в неделю** | Гимнастика | Лёгкая  атлетика | Лыжная  подготовка | Подвижные и спортивные игры | **год** |
| Физическая культура | 3 | 24 | 24 | 24 | 30 | 102 |

**4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**9 класс.**

**Личностными результатами**по физической культуре являются следующие умения:

1. активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

2. проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

3. проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

4. оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

5. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

6. формирование уважительного отношения к культуре других народов;

7. развитие учебной деятельности личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

8. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;

9. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

10. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11. формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами**освоения содержания программы по физической культуре обучающимися программы являются следующие умения:

1. характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

2. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способ их исправления;

3. общение  и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

4. обеспечение  защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

5. организация  самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

6. планирований  собственной деятельности, распределение нагрузки  и организация отдыха в процессе ее выполнения;

7. анализ и объективная оценка результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

8. видение  красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

9. оценка  красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

10. управление  эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

11. технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование  их в игровой и соревновательной деятельности;

12. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

13. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

14. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

15. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

16. овладение начальными сведениями о сущности и особенности объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

17. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными результатами**освоения учащимися  программы по физической культуре являются следующие умения:

1. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация  отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

2. изложение  фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;

3. представление физической культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

4. измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;

5. оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок  и способов их устранения;

6. организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление  их объективного судейства;

7. бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

8. организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнения  их с заданной дозировкой нагрузки;

9. характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности  во время занятий по развитию физических качеств;

10. взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

11. объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

12. подача  строевых  команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

13. нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных  признаков и элементов;

14. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика  признаков  техничного исполнения;

15. выполнение  технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

16. выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

17 формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

18. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

19. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**8 класс.**

**Личностные и предметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

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

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

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

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты физической культуры**

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

**5. Содержание учебного предмета.**

Коррекционный курс содержит следующие разделы:

1. Раздел: **Лёгкая атлетика**

- ходьба;

- бег;

-прыжки, метания.

2. Раздел: **Гимнастика**

- основы знаний;

- построения и перестроения;

- общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах;

- простые и смешанные висы и упоры;

- равновесие;

- переноска грузов;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.

3. Раздел: **Лыжная подготовка.**

4. Раздел: **Подвижные и спортивные игры.**

- подвижные игры

- спортивные игры

- волейбол

5. Раздел: **Лёгкая атлетика**

- ходьба;

- бег;

-прыжки, метания.

**6. Календарно – тематическое планирование.**

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Тема урока | **Дата** | | | | |
|  |  | **По плану** | **По факту** | | | |
|  | **Легкая атлетика.** Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Простейшие правила судейства по лёгкой атлетике. |  | |  | | |
|  | Ходьба в высоком темпе на короткие дистанции. |  | |  | | |
|  | Бег в гору и под гору на коротких отрезках. |  | |  | | |
|  | Кросс по слабопересечённой местности до 500 м. |  | |  | | |
|  | Кросс по слабопересечённой местности до 500 м. |  | |  | | |
|  | Бег с переменной скоростью до 6 минут. |  | |  | | |
|  | Бег с переменной скоростью до 6 минут. |  | |  | | |
|  | Эстафета 4x60м. |  | |  | | |
|  | Эстафета 4x60м. |  | |  | | |
|  | Прыжки со скакалкой до 2 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. |  | |  | | |
|  | Прыжки со скакалкой до 2 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. |  | |  | | |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 30 см). |  | |  | | |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 30 см). |  | |  | | |
|  | Броски набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками из-за головы. |  | |  | | |
|  | Броски набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками из-за головы. |  | |  | | |
|  | Метание малого мяча в цель из положения лёжа. |  | |  | | |
|  | Метание малого мяча в цель на дальность. |  | |  | | |
|  | Метание малого мяча в цель на дальность. |  | |  | | |
|  | Ходьба в высоком темпе на короткие дистанции. |  | |  | | |
|  | Бег в гору и под гору на коротких отрезках. |  | |  | | |
|  | Кросс по слабопересечённой местности до 500 м. |  | |  | | |
|  | Кросс по слабопересечённой местности до 500 м. |  | |  | | |
|  | Бег с переменной скоростью до 6 минут. |  | |  | | |
|  | Бег с переменной скоростью до 6 минут. |  | | |  | |
|  | **Гимнастика.** Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |  | | |  | |
|  | Построения и перестроения. Повороты в ходьбе. Отработка строевого шага. |  | | |  | |
|  | Упражнения для развития координации движений. |  | | |  | |
|  | Упражнения для развития координации движений. |  | | |  | |
|  | Упражнения на дыхание. |  | | |  | |
|  | Упражнения на дыхание. |  | | |  | |
|  | Упражнения, укрепляющие осанку. |  | | |  | |
|  | Упражнения, укрепляющие осанку. |  | | |  | |
|  | Акробатика: перекаты, кувырки, стойки. |  | | |  | |
|  | Акробатика: перекаты, кувырки, стойки. |  | | |  | |
|  | Упражнения в равновесии. |  | | |  | |
|  | Упражнения в равновесии. |  | | |  | |
|  | Опорный прыжок ноги врозь. |  | | |  | |
|  | Опорный прыжок ноги врозь. |  | | |  | |
|  | Построения и перестроения. Повороты в ходьбе. Отработка строевого шага. |  | | |  | |
|  | Упражнения для развития координации движений. |  | | |  | |
|  | Упражнения для развития координации движений. |  | | |  | |
|  | Упражнения на дыхание. |  | | |  | |
|  | Упражнения на дыхание. |  | | |  | |
|  | Упражнения, укрепляющие осанку. |  | | |  | |
|  | Упражнения, укрепляющие осанку. |  | | |  | |
|  | Акробатика: перекаты, кувырки, стойки. |  | | |  | |
|  | Акробатика: перекаты, кувырки, стойки. |  | | |  | |
|  | Упражнения в равновесии. |  | | |  | |
|  | **Лыжная подготовка.** Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Прокладка учебной лыжни. Температурные нормы для занятий по лыжным гонкам. |  | | |  | |
|  | Передвижение на лыжах ранее изученными способами. |  | | |  | |
|  | Передвижение на лыжах ранее изученными способами. |  | | |  | |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  | | |  | |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  | | |  | |
|  | Совершенствование одновременных ходов |  | | |  | |
|  | Совершенствование одновременных ходов |  | | |  | |
|  | Закрепление навыков перехода от одного хода к другому. |  | | |  | |
|  | Закрепление навыков перехода от одного хода к другому. |  | | |  | |
|  | Подъёмы и спуски ранее изученными способами. |  | | |  | |
|  | Подъёмы и спуски ранее изученными способами. |  | | |  | |
|  | Передвижение на лыжах: девочки – 3 км, мальчики – 4 км. |  | | |  | |
|  | Передвижение на лыжах: девочки – 3 км, мальчики – 4 км. |  | | |  | |
|  | Поворот упором. Закрепление техники передвижения на лыжах. |  | | |  | |
|  | Поворот упором. Закрепление техники передвижения на лыжах. |  | | |  | |
|  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60м (5-6 повторений за урок). |  | | |  | |
|  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50-60м (5-6 повторений за урок). |  | | |  | |
|  | Лыжная эстафета по кругу, дистанция 400 – 500 м. |  | | |  | |
|  | Лыжная эстафета по кругу, дистанция 400 – 500 м. |  | | |  | |
|  | Передвижение на лыжах: девочки – 3.5 км, мальчики – 4.5 км. |  | | |  | |
|  | Передвижение на лыжах ранее изученными способами. |  | | |  | |
|  | Передвижение на лыжах ранее изученными способами. |  | | |  | |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  | | |  | |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  | | |  | |
|  | **Подвижные игры.** Т.Б. Волейбол: приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. |  | | |  | |
|  | Волейбол: приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. |  | | |  | |
|  | Волейбол: верхняя прямая передача в прыжке. |  | | |  | |
|  | Волейбол: верхняя прямая передача в прыжке. |  | | |  | |
|  | Волейбол: верхняя прямая подача. |  | | |  | |
|  | Волейбол: верхняя прямая подача. |  | | |  | |
|  | Волейбол: учебная игра по упрощённым правилам. |  | | |  | |
|  | Волейбол: учебная игра по упрощённым правилам. |  | | |  | |
|  | Баскетбол: наказания при нарушениях, остановка шагом и прыжком. |  | | |  | |
|  | Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. |  | | |  | |
|  | Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. |  | | |  | |
|  | Баскетбол: ведение мяча одной рукой в движении бегом |  | | |  | |
|  | Баскетбол: ведение мяча одной рукой в движении бегом. |  | | |  | |
|  | Баскетбол: бросок мяча в кольцо одной рукой от груди в движении. |  | | |  | |
|  | Баскетбол: бросок мяча в кольцо одной рукой от груди в движении. |  | | |  | |
|  | Баскетбол: учебная игра по упрощённым правилам |  | | |  | |
|  | Ходьба в высоком темпе на короткие дистанции. |  | | |  | |
|  | Бег в гору и под гору на коротких отрезках. |  | | |  | |
|  | Кросс по слабопересечённой местности до 500 м. |  | | |  | |
|  | Кросс по слабопересечённой местности до 500 м. |  | | |  | |
|  | Бег с переменной скоростью до 6 минут. |  | | |  | |
|  | Бег с переменной скоростью до 6 минут. |  | | |  | |
|  | Эстафета 4x60м. |  | | |  | |
|  | Эстафета 4x60м. |  | | | |  |
|  | Прыжки со скакалкой до 2 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. |  | | | |  |
|  | Прыжки со скакалкой до 2 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. |  | | | |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 30 см). |  | | | |  |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания 30 см). |  | | | |  |
|  | Броски набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками из-за головы. |  | | | |  |
|  | Броски набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками из-за головы. |  | | | |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Тема урока | **Дата** | | | | |
|  |  | **По плану** | **По факту** | | | |
|  | **Легкая атлетика.** Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Правила судейства по лёгкой атлетике. |  | |  | | |
|  | Ходьба в высоком темпе на короткие и средние дистанции. |  | |  | | |
|  | Кросс по слабопересечённой местности до 800 м. |  | |  | | |
|  | Кросс по слабопересечённой местности до 800 м. |  | |  | | |
|  | Бег с переменной скоростью до 7 минут. |  | |  | | |
|  | Бег с переменной скоростью до 7 минут. |  | |  | | |
|  | Эстафета 4x60м. |  | |  | | |
|  | Эстафета 4x60м. |  | |  | | |
|  | Прыжки со скакалкой до 2 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. |  | |  | | |
|  | Прыжки со скакалкой до 2 минут. Многоскоки с места и с разбега на результат. |  | |  | | |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | |  | | |
|  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». |  | |  | | |
|  | Метание набивного мяча весом 3 кг двумя руками из-за головы. |  | |  | | |
|  | Толкание набивного мяча весом 3 кг со скачка. |  | |  | | |
|  | Метание малого мяча в цель. |  | |  | | |
|  | Метание малого мяча в цель. |  | |  | | |
|  | Метание малого мяча в цель на дальность. |  | |  | | |
|  | Метание малого мяча в цель на дальность. |  | |  | | |
|  | Ходьба в высоком темпе на короткие и средние дистанции. |  | |  | | |
|  | Кросс по слабопересечённой местности до 800 м. |  | |  | | |
|  | Кросс по слабопересечённой местности до 800 м. |  | |  | | |
|  | Бег с переменной скоростью до 7 минут. |  | |  | | |
|  | Бег с переменной скоростью до 7 минут. |  | |  | | |
|  | Эстафета 4x60м. |  | | |  | |
|  | **Гимнастика.** Т.Б. на уроках гимнастики. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая. |  | | |  | |
|  | Строевой шаг. Повороты в ходьбе. |  | | |  | |
|  | Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. |  | | |  | |
|  | Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. |  | | |  | |
|  | Упражнения с мячами. |  | | |  | |
|  | Упражнения с мячами. |  | | |  | |
|  | Упражнения с обручами. |  | | |  | |
|  | Упражнения с обручами. |  | | |  | |
|  | Акробатика: перекаты, кувырки, стойки. |  | | |  | |
|  | Акробатика: перекаты, кувырки, стойки. |  | | |  | |
|  | Упражнения в равновесии. |  | | |  | |
|  | Упражнения в равновесии. |  | | |  | |
|  | Опорный прыжок ноги врозь. |  | | |  | |
|  | Опорный прыжок ноги врозь. |  | | |  | |
|  | Строевой шаг. Повороты в ходьбе. |  | | |  | |
|  | Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. |  | | |  | |
|  | Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. |  | | |  | |
|  | Упражнения с мячами. |  | | |  | |
|  | Упражнения с мячами. |  | | |  | |
|  | Упражнения с обручами. |  | | |  | |
|  | Упражнения с обручами. |  | | |  | |
|  | Акробатика: перекаты, кувырки, стойки. |  | | |  | |
|  | Акробатика: перекаты, кувырки, стойки. |  | | |  | |
|  | Упражнения в равновесии. |  | | |  | |
|  | **Лыжная подготовка.** Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Прокладка учебной лыжни. Температурные нормы для занятий. |  | | |  | |
|  | Передвижение на лыжах ранее изученными способами. |  | | |  | |
|  | Передвижение на лыжах ранее изученными способами. |  | | |  | |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  | | |  | |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  | | |  | |
|  | Совершенствование одновременных ходов. |  | | |  | |
|  | Совершенствование одновременных ходов. |  | | |  | |
|  | Совершенствование перехода от одного хода к другому. |  | | |  | |
|  | Совершенствование перехода от одного хода к другому. |  | | |  | |
|  | Передвижение на лыжах: девочки – 3.5 км, мальчики – 4.5 км. |  | | |  | |
|  | Передвижение на лыжах: девочки – 3.5 км, мальчики – 4.5 км. |  | | |  | |
|  | Подъёмы и спуски ранее изученными способами. |  | | |  | |
|  | Подъёмы и спуски ранее изученными способами. |  | | |  | |
|  | Закрепление техники передвижения на лыжах. |  | | |  | |
|  | Закрепление техники передвижения на лыжах. |  | | |  | |
|  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 180-300 м (2-3 раза за урок). |  | | |  | |
|  | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 180-300 м (2-3 раза за урок). |  | | |  | |
|  | Лыжная эстафета по кругу, дистанция 400 – 500 м. |  | | |  | |
|  | Лыжная эстафета по кругу, дистанция 400 – 500 м. |  | | |  | |
|  | Передвижение на лыжах: девочки – 4 км, мальчики – 5 км. |  | | |  | |
|  | Передвижение на лыжах ранее изученными способами. |  | | |  | |
|  | Передвижение на лыжах ранее изученными способами. |  | | |  | |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  | | |  | |
|  | Совершенствование попеременного двухшажного хода. |  | | |  | |
|  | **Подвижные игры.** Т.Б. Волейбол: приём и передача мяча сверху и снизу в парах. |  | | |  | |
|  | Т.Б. Волейбол: приём и передача мяча сверху и снизу в парах. |  | | |  | |
|  | Волейбол: приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. |  | | |  | |
|  | Волейбол: верхняя прямая подача. |  | | |  | |
|  | Волейбол: верхняя прямая подача. |  | | |  | |
|  | Волейбол: прямой нападающий удар. |  | | |  | |
|  | Волейбол: прямой нападающий удар. |  | | |  | |
|  | Волейбол: учебная игра по упрощённым правилам. |  | | |  | |
|  | Т.Б. Волейбол: приём и передача мяча сверху и снизу в парах. |  | | |  | |
|  | Волейбол: приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. |  | | |  | |
|  | Волейбол: верхняя прямая подача. |  | | |  | |
|  | Волейбол: верхняя прямая подача. |  | | |  | |
|  | Волейбол: прямой нападающий удар. |  | | |  | |
|  | Волейбол: прямой нападающий удар. |  | | |  | |
|  | Волейбол: учебная игра по упрощённым правилам. |  | | |  | |
|  | Волейбол: учебная игра по упрощённым правилам. |  | | |  | |
|  | Т.Б. Волейбол: приём и передача мяча сверху и снизу в парах. |  | | |  | |
|  | Волейбол: приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. |  | | |  | |
|  | Волейбол: верхняя прямая подача. |  | | |  | |
|  | Волейбол: верхняя прямая подача. |  | | |  | |
|  | Волейбол: прямой нападающий удар. |  | | |  | |
|  | Волейбол: прямой нападающий удар. |  | | |  | |
|  | Волейбол: учебная игра по упрощённым правилам. |  | | |  | |
|  | Волейбол: учебная игра по упрощённым правилам. |  | | | |  |
|  | Т.Б. Волейбол: приём и передача мяча сверху и снизу в парах. |  | | | |  |
|  | Волейбол: приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. |  | | | |  |
|  | Волейбол: верхняя прямая подача. |  | | | |  |
|  | Волейбол: верхняя прямая подача. |  | | | |  |
|  | Волейбол: прямой нападающий удар. |  | | | |  |
|  | Волейбол: прямой нападающий удар. |  | | | |  |

**7. Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности.**

1. Козел гимнастический;
2. Стенка гимнастическая;
3. Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м) ;
4. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) ;
5. Мячи;
6. Скакалка детская;
7. Мат гимнастический;
8. Гимнастический подкидной мостик;
9. Обруч пластиковый детский;
10. Рулетка измерительная.