

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностные результаты**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными, и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Основная цель программы – разностороннее развитие личности обучающихся, формирование у них целостного представления о физической культуре, способность включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и умственных возможностей детей с нарушением интеллекта. Учитывая особенности данной категории детей, предлагаемая программа ориентируется на решение следующих задач :

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталых учащихся носит воспитывающий характер.

Специфика деятельности детей с нарушением интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка. Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.) В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений. В 5-9 классе на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились произвольную деятельность.

**Метапредметные результаты**

1)  умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути  достижения целей,  в том числе альтернативные,  осознанно выбирать  наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы  действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,  собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение  определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать,   самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить  логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное  и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать  учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;   работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;  формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности;  владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Регулятивные УУД**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

* анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
* идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
* выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
* ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
* формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
* обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

* определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
* обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
* определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
* выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
* выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
* составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
* определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
* описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
* планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

* определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
* систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
* отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
* оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
* находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
* работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
* устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
* сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

1. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

* определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
* анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
* свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
* оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
* обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
* фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

1. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

* наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
* соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
* принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
* ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
* демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

**Познавательные УУД**

1.Формулирование цели

2.Выделение необходимой информации

3.Структурирование

4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи

5.Рефлексия

6.Анализ и синтез

7.Сравнение

8.Классификации

9.Действия постановки и решения проблемы

10.Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов.

**Коммуникативные УУД**

1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

2.Постановка вопросов

3.Разрешение конфликтов

4.Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности

5.Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий

6.Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов баскетбола одноклассниками

7.Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей

**Предметные результаты**

**Выпускник научится:**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека ;

- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирование правильной осанки;

- правила поведения на занятиях физической культурой;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и приёмы самомассажа:

**Выпускник получит возможность научиться:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки:

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**9-11 класс**

**Укрепление здоровья и личная гигиена**

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей:физического развития(длины и массы тела), физической подготовленности(гибкости , силы, быстроты) Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

**Способы двигательной деятельности с учетом медицинских показаний**.

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча; баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки.Стилизованные( образные) способы передвижения .Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).Элементы ритмической гимнастики и танцев.Связь с учебным предметом "Музыкальное искусство".

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки.Плавательные упражнения начального этапа обучения. Простейшие способы передвижения на лыжах С учетом возможностей и климатических условий региона.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр). Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействияв игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами,перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерные, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Специальная подготовка:**

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи

**10-11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание** | **Количество часов, отводимых на освоение каждой темы** |
|  | **10-11 класс** | 68 |
|  | **Лёгкая атлетика** | **16** |
| 1. | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Техника безопасности Основные этапы развития физической культуры и спорта | 1 |
| 2. | Профилактика вредных привычек. ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом. Отжимание в упоре лёжа, в висе | 1 |
| 3. | ОРУ. Спортивная ходьба. Бег на выносливость 1000 м. Бег в гору и под гору, игры | 1 |
| 4. | ОРУ. Пешие переходы до 4-5 км. Бег 300 м , прыжки со скакалкой | 1 |
| 5. | ОРУ. Бег на короткие дистанции .Бег в гору и под гору с отягощением Прыжок в длину с места | 1 |
| 6. | ОРУ. Бег на средние дистанции .Бег 300 м. Метание на дальность с места | 1 |
| 7. | ОРУ. Эстафетный бег .Эстафета 4х200 м. Метание на дальность с разбега | 1 |
| 8. | ОРУ. Кроссовый бег .Кросс- юноши-1200 м,девушки-1000 м .Игры. | 1 |
| 9. | ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Метание в цель | 1 |
| 10. | ОРУ. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние. Упражнения на быстроту и точность реакций | 1 |
| 11. | ОРУ. Развитие физических качеств, выносливость. Скорость. Прыжки в заданном ритме | 1 |
| 12. | ОРУ. Бег на выносливость 2000 м . Упражнения для спины | 1 |
| 13. | ОРУ. Совершенствование техники метания в цель чередованием разноконтрастных по весу мячей. Полоса препятствий на время | 1 |
| 14. | Оказание первой медицинской помощи при ушибе, переломе | 1 |
| 15. | Упражнения с набивными мячами. Перебрасывание мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнёру | 1 |
| 16. | ОРУ. Силовые упражнения для ног и тазобедренного сустава. Тест на гибкость | 1 |
|  | **Гимнастика** | **16** |
| 17. | Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Гибкость- как развивать гибкость | 1 |
| 18. | ОРУ. Закрепление и выполнение ранее изученных команд и перестроений. Повторение пройденного. Вис на одной руке на время с различным положением ног. | 1 |
| 19. | ОРУ. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Простые комбинации на перекладине, брусьях. | 1 |
| 20. | ОРУ. Отработка строевого шага. Повторение всех видов равновесия. Расхождение вдвоём при встрече с предметами в руках | 1 |
| 21. | ОРУ. Коррекция , прыжки в заданном ритме. Упражнения в сопротивлении | 1 |
| 22. | ОРУ. Балансирование гимнастической палки на ладони правой и левой руки. Закрепление ранее изученных способов лазания по канату | 1 |
| 23. | ОРУ. Соблюдение режимов физической нагрузки. Перелезание через препятствия разной высоты. | 1 |
| 24. | ОРУ. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Прыжки ранее изученным способом | 1 |
| 25. | ОРУ. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики. Упражнения на осанку, с предметом на голове, упражнения в равновесии | 1 |
| 26. | Гимнастика для глаз, физкульпаузы. Закрепление танцевальных шагов, танец «ламбада» | 1 |
| 27. | ОРУ. Прыжок в высоту способом «перекидной» (юноши), «перешагивание» (девушки) | 1 |
| 28. | ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» 1—12 беговых шагов | 1 |
| 29. | Ходьба с изменением направления и выполнением заданий. Тестирование на гибкость. | 1 |
| 30. | Расхождение вдвоём на узкой полосе с предметами в руках. Элементы релаксации и аутотренинга. | 1 |
| 31. | ОРУ. Силовые упражнения для пресса, спины, плечевого пояса | 1 |
| 32. | Плавание , виды плавания. Соревнования ,судейство (теория) | 1 |
|  | **Лыжная подготовка (конькобежная)** | **20** |
| 33. | Техника безопасности при передвижении на лыжах. Способы смазки лыж | 1 |
| 34. | Переноска лыж. Прохождение дистанции 1000 м в медленном темпе. Игры на лыжах | 1 |
| 35. | Основные способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1000 м в медленном темпе. Попеременный четырехшажный ход | 1 |
| 36. | Техника выполнения одновременного бесшажного хода. Преодоление выступа | 1 |
| 37. | Переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам. Произвольные спуски с пологих склонов | 1 |
| 38. | Техника выполнения одновременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 1500 м в среднем темпе. | 1 |
| 39. | Коррекция , упражнения на быстроту , точность , реакцию. Подъём «лесенкой», преодоление препятствий | 1 |
| 40. | Техника выполнения подъёмов. Прохождение дистанции 2000 м в среднем темпе. Игры на лыжах | 1 |
| 41. | Прохождение на скорость 100 м по лыжне 4-5 раз за урок. Повороты на месте махом ноги назад. | 1 |
| 42. | Прохождение на скорость 300-400 м по кругу. Поворот вокруг носков, пяток лыж | 1 |
| 43. | Прохождение дистанции по средне пересечённой местности 2-3 км на лыжах. Произвольные спуски с горы | 1 |
| 44. | Техника выполнения Произвольных спусков и подъёмов. Прохождение дистанции 2000 м в быстром темпе | 1 |
| 45. | Техника выполнения торможений .Прохождение отрезков 200-300 м 2-3 раза за урок | 1 |
| 46. | Эстафеты на лыжах. Спуск с горы в основной стойке | 1 |
| 47. | Прохождение дистанции 1000 м в быстром темпе Комбинированное торможение лыжами и палками. | 1 |
| 48. | Прохождение дистанции 2 км на время. Спуск с горы в низкой стойке | 1 |
| 49. | Преодоление бугров и впадин на лыжах. Правильное падение при спуске с горы | 1 |
| 50. | Прохождение дистанции 1500 м .Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне | 1 |
| 51. | Спуск с пологих склонов с преодолением препятствий. Игры. | 1 |
| 52. | Конькобежный спорт. Виды и правила конькобежного спорта | 1 |
|  | **Спортивные игры** | **16** |
| 53. | Техника безопасности при вы полнении упражнений, игре.. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх . | 1 |
| 54. | ОРУ. С набивными мячами, перебрасывание мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнёру. | 1 |
| 55. | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях. | 1 |
| 56. | Упражнения культурно-этнической направленности. ОРУ. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях , стоя на месте и после передвижения. | 1 |
| 57. | Элементы техники национальных видов спорта. Волейбол, Влияние занятий на трудовую деятельность, сюжетно-обрядовые игры. | 1 |
| 58. | ОРУ. Приёмы мяча различным способом. Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 59. | ОРУ. Одиночное и парное блокирование. Прыжки вверх с места, с шага, с тёх шагов. | 1 |
| 60. | ОРУ. Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперёд. | 1 |
| 61. | ОРУ. Верхняя прямая подача , приёмы мяча. Учебная игра | 1 |
| 62. | Баскетбол. Правила игры. Роль судьи в соревнованиях. Понятие о зонной и персональной защите. | 1 |
| 63. | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Передача мяча в прыжке. | 1 |
| 64. | ОРУ. Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой, передача мяча в прыжке. | 1 |
| 65. | ОРУ. Коррекция , ведение мяча с изменением направления. Броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. | 1 |
| 66. | ОРУ. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Сочетание приёмов. | 1 |
| 67. | Прыжки со скакалкой до 2 мин Броски мяча в корзину с различных положений. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил. | 1 |
| 68. | **Итоговое повторение (обобщение)** | **1** |