

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы-интерната № 22

Иванова И.Ю.

Приказ № 250 от 31.08.2023 г.



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по физической культуре
для 9-А класса
на 2023-2024 учебный год

учитель: Тверезовский В.Г.

Пояснительная записка

Физическая культура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения для обучающихся с нарушениями интеллекта. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), у которых наблюдается наличие нарушений психического и физиологического развития. У многих детей имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере у обучающихся с нарушениями интеллекта страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие, мышечная слабость, отставание в росте. Это требует от учителя серьезного и глубокого подхода к обучению физической культуре.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель:

Обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, коррекция недостатков психофизического развития, формирование навыков жизнедеятельности, активизация социальной адаптации путем формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи:

Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные:

- профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
- активизация защитных сил организма ребенка;
- повышение физиологической активности организма;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);

- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- создание коррекционных развивающих условий для оздоровления организма воспитанников средствами физической культуры.

Образовательные:

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирования навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся	Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания
1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека. Ценности: любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность	<ul style="list-style-type: none"> – формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России; – знакомство с государственной символикой; – знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним; – формирование правил поведения в классе, школе, дома; – формирование отрицательного отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей; – формирование уважительного отношения к своей стране, гордость за её достижения и успехи; – формирование уважительного отношения к родному языку; – знакомство с традиционными ценностями многонационального российского общества.
2. Воспитание нравственных	<ul style="list-style-type: none"> – формирование представлений о дружбе и друзьях;

<p>чувств и этического сознания.</p> <p>Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших</p>	<ul style="list-style-type: none"> – установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке; – формирование уважительного отношения к людям разных профессий; – формирование адекватных способов выражения эмоций и чувств; – установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке; – стремление к критическому мышлению; – развитие уверенности в себе и своих силах; – закрепление правил вежливого поведения, правил речевого этикета; – вежливое, доброжелательное отношение к другим участникам.
<p>3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.</p> <p>Ценности: трудолюбие; творчество; познание; целеустремленность; настойчивость в достижении целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках; – развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор; – проявлять любознательность; умение проявлять дисциплинированность, последовательность, настойчивость и самостоятельность в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий; – развитие потребности и способности выражать себя в доступных видах творчества (проекты); – развитие стремления активно участвовать в мероприятиях класса, школы; – развитие самостоятельности; – развитие уверенности в себе и своих силах.
<p>4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.</p> <p>Ценности: здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> – формирование знаний и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня; – развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; – стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности; – формирование потребности в здоровом образе жизни и полезном времяпрепровождении; – понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека; – стремление к активному образу жизни; – формирование положительного отношения к спорту.
<p>5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).</p> <p>Ценности: жизнь; родная земля;</p>	<ul style="list-style-type: none"> – понимание активной роли человека в природе; – осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.

окружающий мир; экология	
б. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество	<ul style="list-style-type: none"> – развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей; – стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности; – стремление к опрятному внешнему виду; – формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.

Программа по физической культуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 08.06.2021 г., протокол №5.
- Учебного плана, реализующего образовательную программу, адаптированную для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с легкой умственной отсталостью) на 2023-2024 учебный год.
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы. Сб.1. –М.: ВЛАДОС, под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой, 2018г.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

В рабочую программу внесены следующие изменения: из содержания исключен раздел «Лыжная подготовка», вследствие особенностей физического развития, специфики нарушений развития и здоровья обучающихся данного класса, а также климатических условий.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приёмов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психических особенностей класса.

Использование современных технологий:

- здоровьесберегающие;
- личностно-ориентированное обучение;
- игровые.

Средства, используемые для реализации программы:

- физические упражнения;
- спортивная игра и коррекционно-подвижные игры, эстафеты;
- занятия с использованием спортивных снарядов, тренажеров и пр.;
- наглядные средства обучения: показ.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование.

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, энциклопедические и словарно-справочные материалы. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;
- написание реферата, доклада и т.п.

Содержание программы

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 9 класса представлены в таблице.

Физические качества:

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 60 метров;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

Таблица

Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	191-205	171-190	160-170	166-170	141-165	135-140
Бег 60 м (сек.)	9,4-9,0	9,7-9,5	9,8 и больше	10,3-10,1	11,2-10,8	12,3-11,4
Бросок мяча в цель 5 раз (количество)	5	4	2	4	3	1

попаданий)						
Метание мяча на дальность (м)	35-40	25-30	18-20	22-25	18-20	15-12

Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала.

Оценка по предмету «Физическое воспитание» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качеством) и результатом, строго индивидуально.

Раздел «Основы знаний»:

В раздел «Основы знаний» включено значение физической культуры в жизни человека. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Название спортивного инвентаря, снарядов. Спортивная терминология.

Программный материал сообщается учащимся на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед. Следует использовать знания по охране здоровья, полученные учащимися на других уроках.

Участие спортсменов Санкт-Петербурга в Специальной олимпиаде России и на Всемирных специальных олимпийских играх.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»:

Построения, перестроения

Совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

1. *Основные положения и движения:* головы, рук, туловища, ног – сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращением туловища на месте в движении и во время виса на гимнастической стенке. Сочетание различных исходных положений и движений руками, туловищем, ногами в несложных комбинациях.

2. *Упражнения на дыхание:* тренировка дыхания вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, во время ходьбы, бега, с различными положениями рук). Коррекция дыхания при переноске груза, при выполнении упражнений с преодолением сопротивления партнера. Восстановление дыхания после физической нагрузки (пробежек, спортивных игр). Регулирование дыхания во время выполнения физической нагрузки (не задерживать дыхание). Регулировка актов дыхания по глубине и частоте при выполнении физических упражнений различной интенсивности.

3. *Упражнения в расслаблении мышц:* рациональная смена напряжения и расслабления мышечных групп после длительной ходьбы, бега и прыжков. Расслабление голеностопа, стопы.

4. *Упражнения для формирования пространственно-временной дифференцировки и координации движений:* поочередные разнонаправленные движения рук. Прохождения отрезков до 10 м от ориентира к ориентиру за заданное количество шагов учителем с

открытыми глазами и последующее выполнение упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по ...; на определенный интервал и дистанцию по ориентирам и с последующим построением без них. Определить отрезок времени от 5 до 15 секунд (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами

1. *С гимнастической палкой*: балансирование палки, расположенной вертикально вверх на ладони и на одном пальце. Из исходного положения гимнастическая палка вертикально перед грудью хват двумя руками за нижний конец палки, опускание палки и ловля ее; выполнить хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием ее. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание палки в парах.

2. *С обручем*: совершенствование ранее изученной техники выполнения наклона туловища вперед, назад, вправо, влево с обручем в руках и повороты туловища налево, направо с различными положениями обруча; приседания с обручем перед грудью, над головой. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращения обруча в движении при ходьбе; ходьба внутри обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад; прыжки внутри обруча, прыжки влево, вправо, вперед и назад с продвижением вперед.

3. *С малым мячом*: совершенствование ранее изученной техники выполнения; переключивания мяча из одной руки в другую внизу, перед грудью, над головой, за спиной. Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча одной, двумя и поочередно правой, левой рукой; перебрасывание мяча из одной руки в другую; бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его поочередно правой, левой рукой после поворота кругом. Работа с мячом в парах, тройках.

4. *С большим мячом (фитболом)*: совершенствование ранее изученной техники подбрасывания мяча вверх и ловля его двумя руками; поднятие мяча вперед, вверх, опускание вниз; передача мяча в кругу влево, вправо; бросок мяча в стену, после отскока от пола поймать его; бросок мяча двумя руками из-за головы, снизу вперед в парах. Работа с мячом в парах, тройках.

5. *Со скакалкой*: совершенствование ранее изученной техники выполнения упражнения со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо стоя сидя: наклоны вперед, вправо, влево, повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками; скакалка за спиной, наклон вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени; бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух и одной ноге.

6. *Упражнения с набивными мячами*: совершенствование ранее изученной техники броска мяча от груди, из-за головы, в парах, тройках, двумя руками, стоя, сидя на месте и в передвижении приставными шагами правым и левым боком; подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом. Броски мяча снизу двумя руками на дальность; броски мяча снизу двумя руками и одной рукой в цель, расположенную на полу.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое строй, свое место в строю, как выполнять перестроения, как выполнять строевые команды.

Уметь: строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному, соблюдать дистанцию при ходьбе и перестроении. Выполнять строевые команды. Выполнять все

виды физической нагрузки, представленной в разделе «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», и физические упражнения с предметом.

Раздел «Легкая атлетика»:

Ходьба:

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег:

Бег на скорость 100 м; бег на 60 м – 4 раза за урок; бег на 100 м – 3 раза за урок. Эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики - 1000 м; девушки – 800 м.

Прыжки:

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

Метание:

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики 4 кг).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: уметь пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 минут; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

Раздел «Спортивные и подвижные игры»:

Баскетбол: совершенствование ранее изученной техники передвижений, остановки, поворотов, стоек. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча; варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники бросков мяча, варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника защитных действий игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Техника перемещений, владение мячом, ведение мяча и с обводкой препятствий. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: как влияют занятия баскетболом на организм человека. Правила игры в баскетбол, терминологию игры в баскетбол.

Уметь: концентрировать внимание во время игры. Правильно принимать стойку баскетболиста; передвигаться, выполнять остановку, поворот на площадке. Выполнять ловлю и передачу мяча от груди двумя руками, ведение баскетбольного мяча. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Выполнять правила игры.

Волейбол: совершенствование ранее изученной техники передвижений, остановок, поворотов и стоек волейболиста. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Совершенствование техники приема и передач мяча снизу двумя руками у стены и в парах через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи и техники приема мяча с подачи. Изучение техники прямого нападающего удара через стенку. Блокирование нападающих ударов. Совершенствование перехода на площадке после потери мяча. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: как влияют занятия волейболом на организм человека. Правила игры в волейбол (переход на площадке после потери мяча), терминологию игры в волейбол.

Уметь: концентрировать внимание во время игры. Правильно принимать стойку волейболиста; выполнять передачу мяча снизу двумя руками у стены и в парах; выполнять нижнюю прямую подачу и прием мяча с подачи. Выполнять прямой нападающий удар через сетку. Блокирование нападающих ударов, переход на площадке после потери мяча. Строго выполнять правила игры.

Футбол: совершенствование ранее изученной техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники перемещений владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом (правой, левой ногой и техники остановки мяча подошвой и грудью). Техника удара по мячу внутренним подъемом правой, левой ноги и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника; остановка мяча ногой и грудью с передачи. Техника защитных действий против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: как влияют занятия футболом на организм человека. Правила игры в футбол, терминологию игры в футбол.

Уметь: передвигаться, выполнять остановку, поворот на поле. Выполнять передачу и ведение футбольного мяча правой, левой ногой. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом (отбор, перехват). Концентрировать внимание во время игры. Строго выполнять правила игры.

Подвижные игры и игровые упражнения

С бегом на скорость: «Лучший бегун»; «Преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом.

С прыжками в высоту, длину: «Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение».

С метание мяча на дальность и в цель: «Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись».

С элементами пионербола и волейбола: «Сигнал»; «Точно в круг»; Игра с элементами волейбола.

С элементами баскетбола: «Очков набрал больше всех»; «Самый точный».

Календарно - тематическое планирование

№ п /п	Содержание урока	Кол -во часов	Виды и формы контроля	Дата		Примечание
				по плану	по факту	
1.	Вводный урок. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Подвижные игры.	1ч	устный опрос практическая работа собеседование			
2.	О.Р.У. Продолжительная ходьба в различном темпе. Спортивная ходьба. Подвижные игры.	1ч				
3.	Легкая атлетика. Медленный бег до 10-12 минут. Подвижные игры.	1ч				П.Г. доп. отдых
4.	Легкая атлетика. Совершенствование техники беговых упражнений. Подвижные игры.	1ч				П.Г. доп. отдых
5.	Легкая атлетика. Кроссовый бег по слабопересеченной местности на 800 - 1000 м. Подвижные игры.	1ч				П.Г. доп. отдых
6.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с полного разбега. Эстафеты.	1ч				П.Г. доп. отдых
7.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с полного разбега, совершенствование всех фаз прыжка. Эстафеты.	1ч				П.Г. доп. отдых
8.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание». Эстафеты.	1ч				П.Г. доп. отдых
9.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Эстафеты.	1ч				П.Г. доп. отдых
10.1	Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Эстафеты.	1ч				П.Г. уменьшить количество повторений

11. 1	Легкая атлетика. Броски набивного мяча весом двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Подвижные игры.	1ч				
12. 1	Легкая атлетика. Метание в цель. Подвижные игры.	1ч				
13. 1	Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность с полного разбега. Подвижные игры.	1ч				
14. 1	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1ч				П.Г. доп. отдых
15. 1	Легкая атлетика. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений. Подвижные игры.	1ч				
16. 1	Легкая атлетика. Толкание набивного мяча. Подвижные игры.	1ч				
17. 1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1ч				П.Г. доп. отдых
18. 2	Кроссовая подготовка. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1ч				
19. 2	Легкая атлетика. Бег с высокого старта. Подвижные игры.	1ч				П.Г. доп. отдых
20. 2	Легкая атлетика. Совершенствование бега с ускорением. Подвижные игры.	1ч				П.Г. уменьшить дозировку упражнения
21. 2	Легкая атлетика. Совершенствование метания малого мяча с разбега. Подвижные игры.	1ч				П.Г. доп. отдых
22. 2	Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1ч				П.Г. доп. отдых
23. 2	О.Р.У. с гимнастическими палками. Подвижные игры.	1ч				
24. 2	Комплекс упражнений со скакалкой. Подвижные игры.	1ч				
25. 2	Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	1ч				П.Г. темп средний

	Подвижные игры.					
26. 2	Комплекс упражнений с набивными мячами. Эстафеты.	1ч				П.Г. темп средний
27. 3	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч				
28. 3	Спортивные игры. Футбол. Техника безопасности. Общая физическая подготовка.	1ч				
29. 3	Спортивные игры. Футбол. Ведение мяча.	1ч				
30. 3	Спортивные игры. Футбол. Передача и остановка мяча.	1ч				
31. 3	Развитие силовых качеств Учебная игра.	1ч				П.Г. доп. отдых
32. 3	Спортивные игры. Футбол. Ведение, передача, прием мяча.	1ч				
33. 3	Спортивные игры. Футбол. Удары по мячу.	1ч				
34. 4	Спортивные игры. Футбол. Остановка мяча.	1ч				
35. 4	Спортивные игры. Игра по упрощенным правилам мини-футбола.	1ч				
36. 4	Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1ч				П.Г. доп. отдых
37. 4	Спортивные игры. Футбол. Удары по воротам.	1ч				
38. 4	Спортивные игры. Игра по упрощенным правилам мини-футбола.	1ч				П.Г. темп средний
39. 4	Эстафеты с элементами футбола.	1ч				
40. 5	Гимнастика. Упражнения с предметами, с обручами.	1ч				
41. 5	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты.	1ч				П.Г. доп. отдых
42. 5	Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры.	1ч				П.Г. доп. отдых

43. 5	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1ч				
44. 5	Строевые упражнения. Полоса препятствий. Эстафеты.	1ч				П.Г. темп средний
45. 5	Упражнение на гимнастической стенке. Подвижные игры.	1ч				
46. 6	Гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки.	1ч				
47. 6	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	1ч				
48. 6	Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча.	1ч				
49. 6	Баскетбол. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1ч				
50. 6	Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Эстафеты.	1ч				
51. 6	Баскетбол. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Эстафеты.	1ч				
52. 6	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1ч				
53. 6	Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1ч				
54. 7	Баскетбол. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1ч				
55. 7	Баскетбол. Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты.	1ч				П.Г. доп. отдых
56. 7	Баскетбол. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1ч				
57. 7	Баскетбол. Совершенствование бросков мяча в кольцо двумя руками от груди.	1ч				
58. 7	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо.	1ч				
59. 7	Волейбол. Передвижения,	1ч				

	остановки, повороты и стойки волейболиста.					
60. 8	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки волейболиста.	1ч				
61. 8	Волейбол. Совершенствование ранее изученной техники.	1ч				П.Г. доп. отдых
62. 8	Волейбол. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	1ч				
63. 8	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками у стены и в парах через сетку.	1ч				
64. 8	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу двумя руками у стены и в парах через сетку.	1ч				
65. 8	Волейбол. Совершенствование нижней прямой подачи и техники приема мяча с подачи.	1ч				
66. 8	Волейбол. Изучение техники прямого нападающего удара через стенку. Блокирование нападающих ударов.	1ч				
67. 8	Волейбол Совершенствование перехода на площадке после потери мяча. Учебная игра.	1ч				
68. 8	Волейбол. Учебная игра.	1ч				