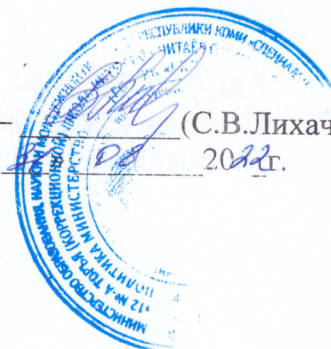


Министерство образования Республики Коми
Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат № 12» с. Читаево
(ГОУ РК «СКШИ № 12» с. Читаево)
«12 №-а торъя (коррекционнӧй) школа-интернат» Читаёв сиктын Коми
Республикаса канму общеобразовательнӧй учреждение

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 7 от «30» 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы – _____ (С.В.Лихачева)
Приказ № 23 от «02» 2022г.



Рабочая программа
учебного предмета

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

9 класс

Срок реализации
программы: 1 год

Разработчик программы: Хотемов Э.А.
учитель
физкультуры

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура - важный общеобразовательный предмет, который направлен на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств обучающихся. В процессе занятиями физической культурой у обучающихся корригируются недостатки в физическом и психическом развитии, воспитываются морально – волевые качества и навыки культурного поведения.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Материал представлен следующими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры». В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие и корригирующие упражнения, так как способствуют коррекции нарушений дыхания. В связи с затруднениями в пространственно- временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с интеллектуальными нарушениями включены упражнения на коррекцию и развитие этих способностей, а также с предметами: гимнастическими палками обручами и скакалками. На занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

«Лыжная подготовка» обязательная часть занятий физической культурой. Особое внимание при проведении уроков лыжной подготовки уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает игры в волейбол и баскетбол. Отрабатывается техника игры с мячом.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов биология, чтение и развитие речи, математика.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

а) общепедагогические методы:

-словесные –объяснение, беседа, работа с учебником;

- наглядные – наблюдение, демонстрация;
- практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:

- задания по степени нарастающей трудности;
- специальные коррекционные упражнения;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- развёрнутая словесная оценка;
- призы, поощрения.

Основные типы уроков:

Комбинированные

Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

Уроки с преимущественно воспитательной направленностью

Уроки с преимущественно образовательной направленностью

Вводные уроки

Уроки изучения нового материала

Уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

Смешанные (комплексные) уроки

Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

Виды и формы организации работы на уроке:

Фронтальная

Поточная

Посменная

Индивидуальная

Групповая

Элементы образовательных технологий:

здоровьесберегающая технология ;

технология игрового обучения;

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с учебным планом рабочая программа в 9 классе рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю):

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися коррекционной школы содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты.

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Предметные результаты.

Минимальный уровень: представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх

и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Основы знаний. (1 ч.) Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика .

Теоретические сведения

Строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике.

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и колонне, изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением, и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову).

Продвижения вперед, назад.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение команд «Смирно!» «Вольно!» с палкой. Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Стойка поперек на (рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Расхождение в парах.

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

Акробатические упражнения с элементами связки

Мальчики: кувырок вперед из положения сидя на пятках; стойка на голове с опорой на руки.

Девочки: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

Лазание и перелезание. Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Равновесие .Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений.

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.

Бег

Кроссовый бег 800-1000 м. Бег на скорость 60-100 м. Медленный бег 10-12 мин.

Прыжки

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

Метание

Метание различных предметов в цель и на дальность с различных исходных положений.

Ходьба

Прохождение отрезков 100-200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Бег

Совершенствование техники бега на скорость. Бег на средние дистанции (800 м). Отработка навыков медленного бега. Бег на длинные дистанции до 2 км. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).

Прыжки

Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, всех фаз прыжка.

Метание

Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность.

«Подвижные и спортивные игры».

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу сетки, отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шага. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов.

Баскетбол

Понятие о тактике игры. Практическое судейство.

Повороты в движении с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча одной и двумя руками при передвижении в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Лыжная подготовка .

Теоретические сведения

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, скоростной спуск, прыжки на лыжах). Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям.

Практическая часть

Совершенствование техники изученных ходов (одновременный и попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный; одновременный бесшажный). Переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный. Техника скольжения при использовании классического хода. Работа рук при переходе с одного хода на другой. Техника толчка. Техника подъемов, спусков, торможение. Поворот на месте махом назад. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на

параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м. Упражнения на скорость 3х200. Прохождение дистанции 3-4 км по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2 км, 3км. на время.

Система оценки достижений предметных результатов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и формы контроля

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями Стандарта являются оценка образовательных достижений, обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров. Полученные данные используются для оценки состояния и тенденций развития системы образования. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения АООП призвана решить следующие задачи: 3) закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки; ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий; обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов; предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации; позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции. Результаты достижений, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся. Оценка результатов осуществляется на основе следующих принципов: 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); 2) объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся; 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП. Эти принципы отражают целостность системы образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), представляют обобщенные характеристики оценки их учебных и личностных достижений. Обеспечение дифференцированной оценки достижений, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) имеет определяющее значение для оценки качества образования. В соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты. Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах. Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов. Система оценки распространяется на личностные и предметные результаты освоения АООП. Критерии оценки личностных результатов с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (оценка продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями). Основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие/несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и

надежность). Таким образом, усвоенные предметные результаты оцениваются с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию прочности предметные результаты оцениваются как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные). Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения: по способу предъявления (устные, письменные, практические); по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие). Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками: - зачёт, определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (навыками) и результатом строго индивидуально, незачет – отсутствие каких-либо положительных результатов.

При оценке итоговых предметных результатов из всего спектра оценок выбирают такие, которые стимулируют учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывают положительное влияние на формирование жизненных компетенций.

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
|-------|---|-------------|--|
| | Основы знаний. | 1 | |
| 1 | Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 | |
| | Гимнастика | 15 | |
| 2 | Строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. | 1 | |
| 3 | Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и колонне, изменение скорости передвижения. Фигурная маршрутовка. | 1 | |
| 4 | ОР и корригирующие упражнения без предметов Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. | 1 | |
| 5 | Расслабление голеностопа, стопы. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением, и сгибанием ног | 1 | |
| 6 | Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижения вперед, назад. | 1 | |

| | | | |
|----|--|-----------|--|
| 7 | Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение команд «Смирно!» «Вольно!» с палкой. | 1 | |
| 8 | Упражнения с набивными мячами. Передача, броски мяча друг другу. Ходьба по рейке гимнастической скамейки | 1 | |
| 9 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | |
| 10 | Акробатические упражнения с элементами связки: кувырок вперед из положения сидя и поворот из положения «мост». | 1 | |
| 11 | Вис на время с различными положениями ног. | 1 | |
| 12 | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу. | 1 | |
| 13 | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу. | 1 | |
| 14 | Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу. | 1 | |
| 15 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | |
| 16 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | |
| | Подвижные и спортивные игры | 28 | |
| 17 | Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. | 1 | |
| 18 | Прием и подача мяча. Блокирование мяча. | 1 | |
| 19 | Прием и подача мяча. Блокирование мяча. | 1 | |
| 20 | Прием и подача мяча. Блокирование мяча. | 1 | |
| 21 | Прием и подача мяча. Блокирование мяча. | 1 | |
| 22 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | |
| 23 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | |
| 24 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | |
| 25 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | |

| | | | |
|----|--|-----------|--|
| 26 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | |
| 27 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | |
| 28 | Игра в волейбол по правилам. | 1 | |
| 29 | Баскетбол. Понятие о тактике игры. Практическое судейство | 1 | |
| 31 | Повороты в движении с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча одной и двумя руками при передвижении в парах. | 1 | |
| 32 | Ловля и передача мяча одной и двумя руками при передвижении в тройках | 1 | |
| 33 | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Игра "Самый точный" | 1 | |
| 34 | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Игра "Самый точный" | 1 | |
| 35 | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Игра "Самый точный" | 1 | |
| 36 | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Игра "Самый точный" | 1 | |
| 37 | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Игра "Самый точный" | 1 | |
| 38 | Игра в баскетбол. Учебная игра. | 1 | |
| 39 | Игра в баскетбол. Учебная игра. | 1 | |
| 40 | Игра в баскетбол. Учебная игра. | 1 | |
| 41 | Игра в баскетбол. Учебная игра. | 1 | |
| 42 | Игра в баскетбол. Учебная игра. | 1 | |
| 43 | Игра в баскетбол. Учебная игра. | 1 | |
| 44 | Игра в баскетбол. Учебная игра. | 1 | |
| | Лыжная подготовка | 32 | |
| 45 | Виды лыжного спорта (лыжные гонки, скоростной спуск, прыжки на лыжах). | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям | | |
| 46 | Совершенствование техники изученных ходов: одновременный и попеременный двухшажный. Поворот на месте махом назад. | 1 | |
| 47 | Совершенствование техники изученных ходов: одновременный и попеременный двухшажный. Поворот на месте махом назад. | 1 | |
| 48 | Совершенствование техники изученных ходов: одновременный и попеременный двухшажный. Поворот на месте махом назад. | 1 | |
| 49 | Совершенствование техники изученных ходов: одновременный и попеременный двухшажный. Поворот на месте махом назад. | 1 | |
| 50 | Совершенствование техники изученных ходов: одновременный и попеременный двухшажный. Поворот на месте махом назад. | 1 | |
| 51 | Техника изученных ходов: попеременный четырехшажный. | 1 | |
| 52 | Техника изученных ходов: попеременный четырехшажный. | 1 | |
| 53 | Техника изученных ходов: одновременный бесшажный | 1 | |
| 54 | Техника изученных ходов: одновременный бесшажный | 1 | |
| 55 | Переход с одновременного одношажного на попеременный двухшажный. Работа рук при переходе с одного хода на другой. | 1 | |
| 56 | Техника скольжения при использовании классического хода. | 1 | |
| 57 | Техника скольжения при использовании классического хода. | 1 | |
| 58 | Техника скольжения при использовании классического хода. | 1 | |
| 59 | Техника скольжения при использовании классического хода. | 1 | |
| 60 | Техника скольжения при использовании классического хода. | 1 | |
| 61 | Техника скольжения при использовании классического хода. | 1 | |
| 62 | Техника скольжения при использовании классического хода. | 1 | |
| 63 | Техника скольжения при использовании классического хода. | 1 | |

| | | | |
|----|--|-----------|--|
| 64 | Техника толчка, подъемов, спусков, торможение. | 1 | |
| 65 | Спуск в средней и высокой стойке. | 1 | |
| 66 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. | 1 | |
| 67 | Прохождение на скорость отрезка до 100 м. | 1 | |
| 68 | Прохождение на скорость отрезка до 100 м. | 1 | |
| 69 | Упражнения на скорость 3х200м.. | 1 | |
| 70 | Упражнения на скорость 3х200м. | 1 | |
| 71 | Прохождение дистанции 3-4 км по пересеченной местности. | 1 | |
| 72 | Прохождение дистанции 3-4 км по пересеченной местности. | 1 | |
| 73 | | | |
| 74 | Прохождение дистанции 2 км, 3км. на время. | 1 | |
| 75 | Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. | 1 | |
| 76 | Тестирование по теме «Лыжная подготовка» | 1 | |
| | Легкая атлетика | 26 | |
| 77 | Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств в трудовой деятельности человека. | 1 | |
| 78 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. | 1 | |
| 79 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. | 1 | |
| 80 | Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. | 1 | |
| 81 | Прохождение отрезков 100-200 м. | 1 | |
| 82 | Прохождение отрезков 100-200 м. | 1 | |
| 83 | Прохождение отрезков 100-200 м. | 1 | |
| 84 | Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. | 1 | |
| 85 | Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. | 1 | |
| 86 | Кроссовый бег 800-1000 м. | 1 | |
| 87 | Кроссовый бег 800-1000 м. | 1 | |
| 88 | Кроссовый бег 800-1000 м. | 1 | |
| 89 | Бег на средние дистанции (800 м). | 1 | |
| 90 | Бег на средние дистанции (800 м). | 1 | |
| 91 | Бег на средние дистанции (800 м). | 1 | |
| 88 | Бег на скорость 60-100 м. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|------------|--|
| 92 | Отработка навыков медленного бега. Медленный бег 10-12 мин. | 1 | |
| 93 | Отработка навыков медленного бега. Медленный бег 10-12 мин. | 1 | |
| 94 | Отработка навыков медленного бега. Медленный бег 10-12 мин. | 1 | |
| 95 | Бег на длинные дистанции до 2 км. | 1 | |
| 96 | Эстафетный бег (4 по 200м). | 1 | |
| 97 | Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». | 1 | |
| 98 | Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги | 1 | |
| 99 | Метание различных предметов в цель и на дальность с различных исходных положений. | 1 | |
| 100 | Физические упражнения и тестирование в рамках промежуточной аттестации | 1 | |
| 101 | Игры с метанием: «Попади в окошко». | 1 | |
| 102 | Промежуточная аттестация. | 1 | |
| | ИТОГО | 102 | |

Материально-техническое обеспечение.

Учебно-методический комплекс:

1.В.И.Лях. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций – М.: Просвещение, 2017.

2.Компьютер.

| | | |
|----------------------|--|----|
| Гимнастические палки | | 10 |
|----------------------|--|----|

Спортивное оборудование по предмету «Физическая культура» для реализации программы

| Наименование оборудования по разделам | Количество |
|---|------------|
| Раздел «Подвижные и спортивные игры» | |
| Мячи баскетбольные | 7 |
| Мячи волейбольные | 7 |
| Мячи футбольные | 6 |
| Баскетбольные кольца в комплекте | 2 |
| Волейбольная сетка в комплекте | 1 |
| Раздел «Легкая атлетика» | |
| Набивной мяч | 2 |
| Скакалка | 5 |
| М/мяч для метания | 8 |
| Секундомер | 1 |

| | |
|---|---|
| Эстафетные палочки | 4 |
| Флажки | 5 |
| Теннисный мяч | 3 |
| Стойка для прыжков в высоту в комплекте | 1 |
| Канат | 1 |
| Раздел «Гимнастика» | |
| Гимнастический мат | 4 |
| Гимнастический козёл | 1 |
| Гимнастический конь | 1 |
| Гимнастический мост | 1 |
| Гимнастическая скамейка | 1 |
| Шведская стенка | 1 |
| Гимнастические палки | 6 |
| Гимнастическое бревно | 1 |
| Навесная перекладина | 1 |
| Раздел «Лыжная подготовка» | |
| Лыжное оборудование в комплекте | 6 |