

ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат г. Вязники»

Рассмотрена  
на заседании МО  
учителей предметников

М.В.Абрамова  
Протокол № 2  
от 24.08. 2023 г.

«Согласовано»  
Зам. Директора по УР

С.А. Федорова  
« 25 » 08 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор ГКОУ ВО  
«Специальная  
(коррекционная)  
общеобразовательная школа-  
интернат г. Вязники»

М.А. Кузнецова  
Приказ № 198 от 28.08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»  
9 А класс

Учитель: Зайцев А.Г.  
первая квалификационная  
категория

Вязники, 2023

## **Пояснительная записка**

### **2 часа в неделю – 68 часов в год**

Тематический план составлен в соответствии с Федеральным базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида (1 вариант), утвержденным Российской федерации от 10.04.2002 года №29/2065 п. и на основе Программы под редакцией Воронковой В.В.: Москва «Просвещение», 2011г. Всего по программе - 68 часов.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе 8 вида (для детей с нарушениями интеллекта); находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

У многих учащихся отличаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т.д; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях - проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта. Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры. В коррекционной школе 8 вида имеются дети с хорошо развитой моторикой - это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода.

Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальные возможности каждого ученика; специфику каждого нарушения.

Учитель должен плотно работать с врачом - только так можно успешно решать коррекционные задачи, стоящие перед ним.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС-для них важен особый охраняемый режим, исключающий перегруз.

**Конкретными учебными и коррекционно- воспитательными задачами физического воспитания являются:**

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально волевых качеств;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Программа по физкультуре для 8-9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика; акробатика; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры; лыжная подготовка.

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

В раздел «гимнастики» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся овладевают доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп, ритме. Необходимо постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В программу так же включены упражнения с предметами гимнастические палки; малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети должны овладеть навыками лазанья, перелазания.

Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения.

Раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм, у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

**Специальными целями преподавания физической культуры в школе является:**

1. укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки.
2. формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
3. коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

**Общепредметными задачами преподавания физической культуры в школе являются:**

1. воспитание учащегося средствами данного предмета;
2. воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
3. содействие военно-патриотической подготовке.

### Содержание образовательной программы в 9 классе

№	Раздел.	Тема.	Количество часов.
1.	<b>Легкая атлетика</b>	Теоретические сведения.	<b>1</b>
		Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание Комбинированные упражнения	<b>21</b>
2.	<b>Гимнастика, акробатика</b>	Теоретические сведения.	1
	<b>Упражнения с предметами.</b>	Практический материал. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения укрепляющие осанку. Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. С гимнастическими палками. С набивными мячами. С гантелями, штангой. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска груза и передача предметов. Лазанье. Равновесие. Элементы акробатики. Опорный прыжок.	13
3.	<b>Лыжная подготовка.</b>	Теоретические сведения.	<b>1</b>
		Практический материал.	<b>15</b>
4.	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>	<b>Баскетбол.</b> Теоретические сведения. Практический материал. <b>Волейбол.</b> Теоретические сведения. Практический материал.	8  8.
<b>Итого за год – 68 часов</b>			

## Календарно - тематический план по физкультуре для 9 класса

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала.	Кол-во часов.	Дата.		Прогнозируемый результат.	Оборудование.	Инструктаж по технике безопасности.
			План.	Факт.			
1 <b>1 четверть</b>	<b>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. Самоконтроль и его основные приемы. Правилами безопасности на уроках л/а. Ходьба на скорость до 15-20 минут.</b>	1.			Знать: правила безопасности на уроках л/а. Уметь: выполнять упражнения в ходьбе на скорость (на носках, на пятках, в полу приседе, спиной вперед).	Секундомер, свисток.	ИОТ-017 2008
2	<b>Ходьба на скорость отрезков от 50- 100 метров. Бег на скорость.</b>	1.			Знать: как выполнять бег на скорость на дистанции 100 м. с высокого старта. Уметь: выполнять упражнения в ходьбе на скорость отрезков 50-100 м. (до 8-12 м. с различного старта на дистанции 100 м.)	Секундомер, свисток.	ИОТ-017 2008
3	<b>Ходьба по пересеченной местности до 1,5 – 2 км. Бег на скорость на дистанции 100м. с различного старта.</b>	1.			Знать: как выполнять бег на скорость на дистанции 100 м. . Уметь: выполнять упражнения в ходьбе по пересеченной местности до 1,5 – 2 км.	Секундомер, свисток.	ИОТ-017 2008
4	<b>Бег на короткие дистанции, Кроссовый бег на 500-1000 м. по пересеченной местности. Эстафеты.</b>	1			Знать: как выполнять бег на короткие дистанции (4 по 100м.)		

5					Бег 100 м. с преодолением препятствий.)  Уметь: выполнять бег 60 м.-4 раза; бег 100 м, - 2 раза		
6	<b>ПРЫЖКИ.</b> <b>Прыжок в длину с разбега. Учет бега на скорость 60м.</b>	1.			Знать: как выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Уметь: выполнять бег на скорость 60м.	Секундомер, рулетка, свисток.	ИОТ-07 2008
7	<b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> <b>Броски набивного мяча.</b>				Знать: как выполнять броски набивного мяча весом 3 кг на дальность с полного разбега (ширина коридора 10м.) Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.	Малые мячи, рулетка, свисток.	ИОТ-017 2008
8	<b>Скоростной бег 60м. с высокого старта.</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание малого мяча на дальность .</b>	1.			Знать: как выполнять метание малого мяча на дальность с полного разбега (ширина коридора 10м.)	Секундомер, рулетка, свисток.	ИОТ-017 2008

					Как выполнять скоростной бег на дистанции 60м. Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м.		
9	<b>Скоростной бег 60 м. с высокого старта. Толкание набивного мяча.</b>	1.			Знать: как выполнять скоростной бег на дистанции 60м. с высокого старта. Уметь: выполнять метание набивного мяча до 2-3 кг со скачка в сектор(ширина коридора 10м.)	Секундомер, малые мячи, свисток.	ИОТ-017 2008
10	<b>Скоростной бег 60 м. с высокого старта. Учет метания малого мяча на дальность с разбега.</b>	1.			Знать: как выполнять скоростной бег на дистанции 60м. с высокого старта. Уметь: выполнять метание малого мяча на дальность с полного разбега (ширина коридора 10м.)	Секундомер, малые мячи, свисток.	ИОТ-017 2008
11	<b>Баскетбол. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.</b>				Знать: как правильно ловить мяч двумя руками. Уметь: выполнять стойку баскетболиста, передвигаться в стойке	Мячи б/б, свисток.	ИОТ-020 2008
12	<b>Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.</b>	1.			Знать: как правильно передавать мяч двумя руками от груди в	Мячи б/б, свисток.	ИОТ-020 2008

					парах с продвижение вперед Уметь: выполнять это в игре.		
13	<b>Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении.</b>	1.			Знать: как правильно вести мяч с обводкой препятствий. Уметь: выполнять броски мяча по корзине в движении.	Мячи б/б, свисток.	ИОТ-020 2008
14	<b>Учебная игра по упрощенным правилам. Упражнения с набивными мячами. Игра: «Мяч капитану».</b>	1.			Знать: как правильно выполнять упражнения с набивными мячами. Уметь: играть в игру: «Мяч капитану».	Мячи б/б, свисток.	ИОТ-020 2008
15	<b>Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой.</b>	1.			Знать: как правильно делать выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Уметь: выполнять прыжки со скакалкой до 2 минут.	Мячи б/б, свисток.	ИОТ-020 2008
16	<b>Ведения мяча на месте и в движении, ловли мяча двумя руками. Игра: «Поймай мяч».</b>	1.			Знать: как правильно выполнять ведение мяча на месте и в движении. Уметь: выполнять ловлю мяча двумя руками. Передачу мяча на месте и в движении.	Мячи б/б, свисток.	ИОТ-020 2008
17	<b>Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния . Игра: «Мяч капитану»</b>	1.			Знать: как правильно выполнять бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.	Мячи б/б, свисток.	ИОТ-020 2008



					Уметь: выполнять ведение мяча на месте и в движении.		
18	<b>Закрепление ведения, передачи, броска, ловли мяча. Зачетный урок.</b>	1.			Уметь: выполнять бросок мяча, ловлю, делать передачу, вести мяч.	Мячи б/б, свисток.	ИОТ-020 2008
19 <b>2 четверть</b>	<b>ГИМНАСТИКА: Правила безопасности при выполнении физических упражнений, гимнастики.</b> Закрепление всех видов перестроений. .	1.			Знать: правила безопасности при выполнении физических упражнений. Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Уметь: выполнять строевые упражнения. Упражнения на дыхание.	Гимнастические палки.	Техника безопасности на уроках гимнастики
20	<b>Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения.</b> .	1.			Знать: как выполнять лазание по гимнастической скамейке.. Уметь: выполнять строевые упражнения. Упражнения для развития мышц туловища.	Гимнастические палки, скамейки.	
21	<b>Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Игра: «Ориентир».</b>	1.			Знать: технику лазанья по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе	Набивные мячи, гимнастический козел, мостик, маты, гимнастические	

					выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Уметь: играть в игру «Ориентир».	палки, скамейки.	
22	<b>Упражнения с гимнастическими палками.</b> <b>Лазание по гимнастической стенке по диагонали.</b>	1.			Знать: как выполнять упражнения с гимнастическими палками. Технику лазанья по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Уметь: лазить по гимнастической стенке по диагонали.	Набивные мячи, гимнастический козел, мостик, маты, гимнастические палки, скамейки.	
23	<b>Упражнения со скакалками.</b> <b>Прыжки с продвижением вперед – назад.</b> Игра: « Вызов победителя»	1.			Знать: как правильно выполнять упражнения со скакалками. Уметь: прыгать с продвижением вперед – назад, играть в игру: «Вызов победителя».	Обручи, гимнастические скамейки.	
24	<b>Упражнения с набивными мячами.</b> <b>Броски мяча двумя руками.</b>	1.			Знать: как правильно выполнять упражнения с набивными мячами. Уметь: выполнять броски двумя руками.	Обручи, гимнастические скамейки.	\

25	Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке .				Знать: как правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Уметь: выполнять упражнения на гимнастической скамейке с преодолением препятствий.		
26	Упражнения на гимнастической стенке. Взмахи ногой. Приседания.				Знать: как правильно выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Уметь: выполнять упражнения на гимнастической скамейке: взмахи ногой, приседания.		
27	Акробатические упражнения. Кувырок назад. Стойка на голове. .				Знать: как правильно выполнять кувырок назад из положения сидя (мальчики), стойку на голове. Уметь: выполнять кувырок назад и стойку на голове с согнутыми ногами <i>(дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются)</i>		
28	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо и налево из положения «МОСТ» (девочки)				Знать: как правильно выполнять стойку на голове. Уметь: выполнять стойку на голове с согнутыми ногами <i>(дети с</i>		

					<i>гидроцефалией к выполнению не допускаются)</i> <b>(мальчики). Девочки – делать мост.</b>		
29	<b>Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча. Переноска снарядов. (ТБ)</b>				Знать: как правильно переносить несколько снарядов. Уметь: передавать набивной мяч		
30	<b>Танцевальные упражнения. Танцевальные шаги. Ритмический танец.</b>				Знать: как правильно выполнять танцевальные упражнения. Уметь: выполнять танцевальные шаги.		
31	<b>Лазание и перелазание на скорость по гимнастической стенке. Упражнения с малыми мячами. •</b>	1.			Знать: как правильно выполнять упражнения с малыми мячами. Уметь: выполнять лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.	Малые мячи, гимнастические скамейки.	
32	<b>Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Лазанию по канату. Игра: «Сигнал».</b>	1.			Знать: как выполнять лазание по канату способом в три приема до 3м.(д), до 4м.(м). Уметь: выполнять упражнения в висе.	Малые мячи, гимнастические скамейки, канат, маты, гимнастический козел.	
33	<b>Лыжная подготовка</b> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований.	1.			Знать: правила поведения на уроках лыжной подготовки. Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
<b>Зчетверть</b>							

34	Сведения о применении лыж в быту. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного хода.	1.			Знать: сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма. Уметь: передвигаться одновременным бесшажным и одношажным ходом.	Лыжи, палки.	ИОТ-018 2008
35	Одновременный бесшажный ход. Учет передвижения попеременно двухшажным ходом. Игра: «Пятнашки»	1.			Знать: как передвигаться одновременно бесшажным ходом. Уметь: выполнять передвижение попеременно двухшажным ходом.	Лыжи, палки.	ИОТ-018 2008
36	Спуск в низкой стойке. Одновременный бесшажный ход.	1.			Знать: как выполнять спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.) Уметь: передвигаться одновременно бесшажным ходом.	Лыжи, палки.	ИОТ-018 2008
37	Спуск в низкой стойке . Одновременный бесшажный ход.	1.			Знать: как выполнять спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.) Уметь: передвигаться одновременно бесшажным ходом.	Лыжи, палки.	ИОТ-018 2008
38	Спуска в низкой стойке. Учет передвижения одновременно бесшажным ходом.	1.			Знать: как выполнять спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.)	Лыжи, палки.	ИОТ-018 2008

					Уметь: передвигаться одновременно бесшажным ходом.		
39	Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Игра «Кто быстрее».	1.			Знать: как правильно передвигаться на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Уметь: играть в игру «Кто быстрее?».	Лыжи, палки, флажки, свисток, секундомер.	ИОТ-018 2008
40	Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Обучение игре: «Точно остановиться».	1.			Знать: игру: «Точно остановиться» Уметь: передвигаться на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).	Лыжи, палки, флажки, свисток, секундомер.	ИОТ-018 2008
41	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м.) Игры: «Переставь флажок», «Попади в круг»,	1.			Знать: игры: «Переставь флажок», «Попади в круг». Уметь: выполнять передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок).	Лыжи, палки, флажки, свисток, секундомер.	ИОТ-018 2008
42	Преодоление на лыжах до 2 км (девочки), 2,5 км (мальчики). Обучение игре на лыжах: «Точно остановиться».	1.			Знать: игру: «Точно остановиться». Уметь: выполнять передвижения на лыжах до 2 км (девочки), 2,5 км (мальчики).	Лыжи, палки.	ИОТ-018 2008
43	Обучение игре Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). : «Точно остановиться».	1.			Знать: игру: «Точно остановиться» Уметь: передвигаться на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).	Лыжи, палки, флажки, свисток, секундомер.	ИОТ-018 2008
44	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м.) Игры: «Переставь флажок», «Попади в круг»,	1.			Знать: игры: «Переставь флажок», «Попади в круг». Уметь: выполнять передвижение в	Лыжи, палки, флажки, свисток, секундомер.	ИОТ-018 2008

					быстром темпе на отрезке 40-50м. (3-5 повторений за урок).		
45	Спуска в низкой стойке. Учет передвижения одновременно бесшажным ходом.	1.			Знать: как выполнять спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.) Уметь: передвигаться одновременно бесшажным ходом.	Лыжи, палки.	ИОТ-018 2008
46	Обучение игре Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). : «Точно остановиться».	1.			Знать: игру: «Точно остановиться» Уметь: передвигаться на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).	Лыжи, палки, флажки, свисток, секундомер.	ИОТ-018 2008
47	Преодоление на лыжах до 2 км (девочки), 2,5 км (мальчики). Обучение игре на лыжах: «Точно остановиться».	1.			Знать: игру: «Точно остановиться». Уметь: выполнять передвижения на лыжах до 2 км (девочки), 2,5 км (мальчики).	Лыжи, палки.	ИОТ-018 2008
48	Подвижные игры на лыжах					Лыжи, палки.	
49	<b>Прыжок в высоту с разбега.</b> <b>Метание теннисного мяча в цель.</b> <b>Игра: «Попади в окошко».</b>	1.			Знать: как выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Уметь: выполнять метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Упражнения в ходьбе.	Маты, планка, теннисные мячи, свисток.	ИОТ-017 2008
50	<b>Прыжок в высоту с разбега.</b> <b>Метание теннисного мяча в цель.</b> <b>Упражнения в ходьбе.</b>	1.			Знать: как выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Уметь: выполнять метание теннисного	Маты, планка, теннисные мячи, свисток.	ИОТ-017 2008

					мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Упражнения в ходьбе.		
51	<b>Прыжок в высоту с разбега. Метание теннисного мяча в цель. Упражнения в ходьбе.</b>	1.			Знать: как выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Уметь: выполнять метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Упражнения в ходьбе.	Маты, планка, теннисные мячи, свисток.	ИОТ-017 2008
52	<b>Прыжок в высоту с разбега. Метание теннисного мяча в цель. Упражнения в ходьбе.</b>	1.			Знать: как выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Уметь: выполнять метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Упражнения в ходьбе.	Маты, планка, теннисные мячи, свисток.	ИОТ-017 2008
53	<b>Волейбол. – 8ч.</b> Правила поведения на уроках спортивных игр. Техника приема и передачи мяча. Правила игры.	1.			Знать: правила поведения на уроках спортивных игр; правила игры, расстановку игроков и их перемещение на площадке. Уметь: правильно выполнять нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	Мячи в/б, свисток.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.
54	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Игр: «Ловкая подача»	1.			Знать: прием и передачу мяча сверху и снизу в парах перемещений. Уметь: правильно выполнять нападающий удар	Мячи в/б, свисток.	ИОТ-020 2008



					двумя руками сверху в прыжке.		
55	Верхняя прямая подача и передача мяча в прыжке. Игра: «Пасовка волейболистов»	1.			Знать: как правильно выполнять прямую передачу мяча в прыжке. Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу..	Мячи в/б, свисток.	ИОТ-020 2008
56	Прямой нападающий удар через сетку. Блок (ознакомление).	1.			Знать: как правильно выполнять блок. Уметь: выполнять прямой нападающий удар через сетку.	Мячи в/б, свисток.	ИОТ-020 2008
57	Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Эстафеты волейболистов.	1.			Знать: как правильно выполнять прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Уметь: выполнять их в эстафетах..	Мячи в/б, свисток.	ИОТ-020 2008
58	Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.	1.			Знать: как правильно выполнять упражнения с набивными мячами. Уметь: выполнять многоскоки..	Мячи в/б, свисток.	ИОТ-020 2008
59	Верхняя передача мяча. Передача мяча в зонах через сетку. Учет подачи мяча. Учебная игра.	1.			Знать: как правильно выполнять верхнюю передачу мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Уметь: выполнять передачу мяча в зонах через сетку.	Мячи в/б, свисток.	ИОТ-020 2008

60	Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетку. Учебная игра	1.			Знать: как выполнять розыгрыш мяча на три паса. Уметь: выполнять бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении.	Мячи в/б, свисток.	ИОТ-020 2008
61	<b>Метание мяча. Толкание набивного мяча. Прыжки в высоту с разбега.</b>	1.			Знать: как выполнять метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Закрепление толкания набивного мяча весом 3 кг. с места двумя руками. Уметь: выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Малые мячи, б/б мячи, обручи, набивные мячи.	ИОТ-017 2008
62	<b>Метание мяча. Ходьба.. Игра: «Снайпер».</b>	1.			Знать: как выполнять метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Уметь: выполнять ходьбу на носках с высоким подниманием бедра.	Малые мячи, б/б мячи, обручи, набивные мячи.	ИОТ-017 2008
63	<b>Обучение прыжку. Метание мяча.</b>	1.			Знать: как выполнять прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. Уметь: выполнять метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч.)	Малые мячи, б/б мячи, обручи, набивные мячи.	ИОТ-017 2008
64	<b>Повторный бег на 60м., 100 м. Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги.</b>	1.			Знать: как выполнять повторный бег на дистанции 60м.-100м.	Секундомер, свисток.	ИОТ-017 2008

					Уметь: выполнять прыжок в шаге с приземлением на обе ноги.		
65	<b>Бег на 60м. – 100м. Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги.</b>	1.			Знать: как выполнять повторный бег на дистанции 60м.-100 м. Уметь: выполнять прыжок в шаге с приземлением на обе ноги.	Секундомер, свисток.	ИОТ-017 2008
66	<b>Бег на 60м. – 100м. Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги.</b>	1.			Знать: как выполнять повторный бег на дистанции 60м.-100 м. Уметь: выполнять прыжок в шаге с приземлением на обе ноги.	Секундомер, свисток.	ИОТ-017 2008
67	<b>Повторный бег на 60-100 м. Учет прыжка в шаге с приземлением на обе ноги.</b>	1.			Знать: как выполнять повторный бег на дистанции 60м.-100м. Уметь: выполнять прыжок в шаге с приземлением на обе ноги.	Секундомер, свисток.	ИОТ-017 2008
68	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	1					