

ё Министерство просвещения Российской Федерации
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Департамент по образованию администрации Волгограда
МОУ Лицей №9

РАССМОТРЕНО

На заседании кафедры МО
учителей физической
культуры и ОБЖ

Истомина Л.В.

Протокол №

от «__» _____ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Шульга П.В.

«__» _____ г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Жигульская И.В

.

Приказ № ____ от

от «__» _____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для специальной медицинской группы

обучающихся 9-11 классов

Составитель учитель
физической культуры
Истомина Лариса Владимировна

Волгоград, 2023-2024

Пояснительная записка

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

«Адаптивная физическая культура» является составной частью образовательного процесса обучающихся с отклонением в состоянии здоровья и согласно медицинским показаниям.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и

учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно -процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 306 часов: в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 10 классе – 103 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Основная цель изучения адаптивной физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с отклонением состояния здоровья с различными диагнозами в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи: Коррекционно-общеобразовательные: Сформировать в процессе обучения жизненно необходимые двигательные умения и навыки у учащегося, в соответствии с его индивидуальными особенностями. Содействовать развитию памяти, внимания, воображения. Развитие общей моторики, умения согласовывать движения с текстом.

Коррекционно-воспитательные: Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощения в движениях. Способствовать воспитанию двигательных способностей, выносливости, самоконтроля за движениями, вызывать положительные эмоции от занятия. Направлена на социализацию людей с АФК, повышение уровня уверенности в себе, обучение взаимодействию с другими людьми.

Коррекционно-оздоровительные: Содействовать развитию координации движений, увеличению общей подвижности, укреплению мышц, связочного аппарата, укреплению мышц дыхательного аппарата, а также увеличению подвижности в суставах, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Направлена на работу с имеющимися физическими отклонениями (основное заболевание и сопутствующие), а также повышение иммунитета, укрепление здоровья и физических сил, улучшение общего состояния.

Коррекционно-развивающие: формировать пространственную ориентацию, способствовать развитию выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Дифференцировка зрительных и слуховых сигналов, развитие зрительной и слуховой памяти, развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям. Способствовать развитию навыков самооценки, взаимооценки.

Коммуникативные: умение работать в группе, совместно решать творческие задания, умение аргументировать и отстаивать свою точку зрения.

Компенсаторные: компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции.

Профилактические: Профилактика и коррекция соматических нарушений- осанки, сколиоза, плоскостопия дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.

Лечебно-оздоровительные:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с отклонением состояния здоровья, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с различными диагнозами к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с отклонением состояния здоровья является наличие у них различными диагнозами разнообразных нарушений психического и физического развития, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность

дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта.

На уроках используются две группы методов: специфический и общепедагогический. К специфическим методам относятся:

1. Метод строго регламентированных упражнений.
2. Игровой метод (используются игровые упражнения).
3. Соревновательный метод (используются упражнения в соревновательной форме). К общепедагогическим методам относятся:

1. Словесный метод.
2. Метод наглядного воздействия.

Для того чтобы ученики усвоили упражнения, инструкции к ним необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с адаптированной основной образовательной программой школы, рабочая программа по программе «Адаптивная физическая культура» в 9-11 классах рассчитана на 102 часа в год при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

Результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи

сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

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

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Основные требования к знаниями умения мучащихся.

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкания уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два;
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега;
- правила соревнований;
- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма вовремя игры в баскетбол;
- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

Легкая атлетика:

- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать переменной скоростью 5 мин;
- равномерно медленным темпом 8 мин;
- выполнять переход в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять броски набивного мяча с места.

Гимнастика:

- различать и правильно выполнять команды: «Ширемаг!», «Корочешаг!», «Чащешаг!», «Реже шаг!»;

- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла;
- выполнять слитно два кувырка вперед и назад, кувырок назад в полупагат (девочки);
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях;
- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол:

- выполнять остановку прыжком и повороты на месте;
- ведение мяча шагом;
- передачи мяча от груди и ловлю двумя руками в движении шагом;
- бросок по корзине двумя руками от груди с места.

Волейбол:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойках вправо, влево, вперед, назад;
- выполнять верхнюю передачу мяча двумя руками в парах сверху и снизу;
- выполнять нижнюю прямую подачу.

Содержание учебного предмета

Учебно-тематическое планирование включает в себя следующие разделы:

№ п/п	Название раздела	Количество Часов
1.	Теоретические знания	17
2.	Легкая атлетика	23
3.	Гимнастика	20
4.	Подвижные и спортивные игры	42
	Всего часов	102

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Краткое содержания материала	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	<u>Легкая атлетика.</u> Техника безопасности. Теоретические сведения.	1	1		Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж пол/а. Понятие об утомлении и переутомлении .Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Специальные беговые упражнения	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
2.	Прыжок в длину с места. Бег на коротких отрезках.	1			Повторить комплекс упражнений без предметов. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением(30 – 60м)с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте(10–15с.).	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

3.	Прыжок в длину с места. Бег на коротких отрезках.	1			<p>Повторить комплекс упражнений без предметов.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Бег с ускорением(30 –60м) с максимальной скоростью.</p> <p>Старты из различных исходных положений.</p> <p>Максимально быстрый бег на месте(10–15с.).</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</p> <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>
4.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1			<p>Комплекс ОРУ.</p> <p>Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Бег с ускорением(30–60м) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений.</p> <p>Максимально быстрый бег на месте(сериями по 15–20 с.).</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</p> <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>
5.	Челночный бег 3x10м	1			<p>Комплекс ОРУ.</p> <p>Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Бег с ускорением(30–60м) с максимальной скоростью. Старты из</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</p> <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>

					различных исходных положений. Максимально быстрый бег на месте(сериями по 15–20 с.).	
6.	Высокий старт	1			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег со старта в гору 20–30 метров. Игры.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
7.	Высокий старт	1			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег со старта в гору 20–30 метров. Игры.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
8.	Беговые эстафеты.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2–3 серии по 20–40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
9.	Беговые эстафеты.				ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2–	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

					3сериипо20–40метров. Эстафеты, встречная эстафета.	kultura-10-11-klassy-matveev
10.	Развитие скоростных способностей. КДП – бег 30 м.	1			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Скоростнойбегдо40метро в. Бег30метров–	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
11.	Развитие скоростной выносливости	1			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 500 м.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
12.	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность	1			Комплек с упражнений с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метаниенадальностьвкоридоре5-6метров.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
13.	Теоретические сведения по разделу легкой атлетики	1	1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

14.	Гимнастика. Техника безопасности. Теоретические сведения.	1	1		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Беговые упражнения. Игра «Перестрелка».	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
15.	Равновесия.	1			Комплекс упражнений утренней гимнастики. Специальные беговые упражнения. 3. Упражнения на гибкости координацию. Равновесия на полу, на повышенной опоре. Игра.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
16.	Развитие гибкости	1			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Подтягивание на высокой перекладине. Игра.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

17.	Развитие гибкости	1			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Подтягивание на высокой перекладине. Игра.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
18.	Упражнения в висе и упорах.	1			ОРУ комплекс со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке(передвижения в висах, подтягивание в висе, в упоре). Развитие координации через игру с гимнастическими палками.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
19.	Упражнения в висе и упорах.	1			ОРУ комплекс со скакалками. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гимнастической стенке (передвижения в висах,	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

					подтягивание в висе, в упоре). Развитие координации через игру с гимнастическими палками.	
20.	Комплекс упражнений на шведской стенке	1			ОРУ на осанку. Лазанье, перелазанье, вис, вис с растяжкой мышц шеи и спины.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
21.	Комплекс упражнений на шведской стенке	1			ОРУ на осанку. Лазанье, перелазанье, вис, вис с растяжкой мышц шеи и спины.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
22.	Развитие координационных способностей	1			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. 3. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
23.	Комплекс упражнений для коррекции зрения	1			Специальные упражнения перед плакатом для коррекции зрения.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
24.	Дыхательная гимнастика	1			Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс упражнений по системе Стрельниковой.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

25.	Дыхательная гимнастика	1			Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Комплекс упражнений по системе Стрельниковой.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
26.	Флекс-аэробика	1			ОРУ на растяжку	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
27.	Аквааэробика	1			ОРУ в воде.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
28.	Аквааэробика	1			ОРУ в воде.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
29.	Аквааэробика	1			ОРУ в воде.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
30.	Йога-аэробика	1			ОРУ на растяжку и расслабления мышц	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
31.	Йога-аэробика	1			ОРУ на растяжку и расслабления мышц	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

32.	Фит-бол- аэробика	1			ОРУ с большим мячом.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
33.	Фит-бол- аэробика	1			ОРУ с большим мячом.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
34.	Фит-бол- аэробика	1			ОРУ с большим мячом.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
35.	Пилатес	1			Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
36.	Пилатес	1			Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
37.	Дыхательная гимнастика	1			Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
38.	Дыхательная гимнастика	1			Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

39.	Дыхательная гимнастика	1			Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
40.	Корректирующая гимнастика	1			Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
41.	Корректирующая гимнастика	1			Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
42.	Теоретические сведения по разделу гимнастика	1	1		Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. Упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
43.	<u>Баскетбол.</u> Развитие координационных качеств и внимания .	1			Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

					и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	
44.	Развитие координационных качеств и внимания .	1			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
45.	Стойки и передвижения, повороты остановки.	1			Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Стойка игрока;	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

					<p>перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.</p>	
46.	<p>Стойки и передвижения, повороты остановки.</p>	1			<p>Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>

47.	Стойки и передвижения, повороты остановки.	1			<p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>ОРУ с мячом.</p> <p>Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</p> <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>
48.	Ловля и передача мяча. Развитие силовых способностей.	1			<p>ОРУ для руки плечевого пояса в ходьбе.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.</p> <p>Броски и ловля мяча от груди в парах.</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</p> <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>

					Изучение правил игры	
49.	Ведение мяча.	1			Комплекс ОРУ–на осанку. Варианты ловли и передачи мяча(от груди, от плеса, с отскоком от пола). Ведение мяча; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
50.	Ведение мяча.	1			Комплекс ОРУ–на осанку. Варианты ловли и передачи мяча (от груди, от плеча, с отскоком от пола). Ведение мяча; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
51.	Бросок мяча	1			ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча в движении Подвижная игра «Борьба за мяч».	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

52.	Бросок мяча	1			ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча в движении Подвижная игра «Борьба за мяч».	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
53.	Бросок мяча	1			ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча в движении Подвижная игра «Борьба за мяч».	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
54.	Тактика свободного нападения	1			ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры,. беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте– бросок одной или двумя руками с места; Ловля	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

					мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .Учебная игра «Мяч капитану»	
55.	Тактика свободного нападения	1			ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры,. беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте– бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .Учебная игра «Мяч капитану»	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
56.	Совершенствование броска в корзину с двух шагов.	1			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте–ведение мяча– передача; Ловля мяча	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

					двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину.	
57.	Взаимодействие двух игроков	1			ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении–бросок одной рукой от головы после двух шагов. Взаимодействие двух игроков«отдай мяч и выйди».	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
58.	Игровые задания	1			Упражнения для руки плечевого пояса. Комплекс ОРУ –на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
59.	Игровые задания	1			Упражнения для руки плечевого пояса. Комплекс ОРУ –на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

					В парах передача набивного мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	
60.	Теоретические сведения по разделу баскетбол.	1	1		Правила игры и судейства в спортивной игре баскетбол.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
61.	<u>Спортивные, подвижные игры.</u> <u>Волейбол.</u> Развитие кондиционных и Координационных способностей.	1			Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ в парах. Бег с ускорениями «сериями» челночный бег. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Игра «Переброска мячей».	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
62.	Развитие кондиционных и Координационных способностей.	1			ОРУ в парах. Бег с ускорениями «сериями» челночный бег. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

					выполнение заданий. Игра «Переброска мячей».	
63.	Развитие координационных способностей	1			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания. Учебная игра.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
64.	Развитие координационных способностей	1			ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания. Учебная игра.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
65.	Стойки и перемещения.	1			Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Разновидности ходьбы и бега. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий. Игра «Перебрось мяч».	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
66.	Стойки и перемещения.	1			Комплекс упражнений с волейбольными мячами. Разновидности ходьбы и бега. Стойки игрока:	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

					<p>перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.</p> <p>Ходьба, бег и выполнение заданий.</p> <p>Игра «Перебрось мяч».</p>	
67.	Прием и передача мяча.	1			<p>ОРУ по потоку.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Имитация передачи мяча на месте двумя руками.</p> <p>Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.</p> <p>Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и в парах.</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</p> <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>
68.	Прием и передача мяча.	1			<p>ОРУ по потоку.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Имитация передачи мяча на месте двумя руками.</p> <p>Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.</p> <p>Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и в парах.</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev</p> <p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>

69.	Передача мяча над собой сверху на месте	1			ОРУ по потоку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте двумя руками. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и в парах.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
70.	Передача мяча над собой снизу на месте	1			ОРУ по потоку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте двумя руками. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и в парах.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
71.	Передача мяча над собой снизу на месте	1			ОРУ по потоку. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте двумя руками. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

					Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и в парах.	
72.	Нижняя подача мяча.	1			ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча. Подача мяча в стену. Подача мяча в парах- через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
73.	Нижняя подача мяча.	1			ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча. Подача мяча в стену. Подача мяча в парах- через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

74.	Нижняя подача мяча.	1			<p>ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча. подача мяча в стену. подача мяча в парах-через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. подвижная игра «Поддай и попади».</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>
75.	Нижняя подача мяча.	1			<p>ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча. подача мяча в стену. подача мяча в парах-через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. подвижная игра «Поддай и попади».</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>
76.	Верхняя подача мяча	1			<p>ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача мяча. подача мяча в стену. подача мяча в парах-</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>

					через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	
77.	Развитие координационных способностей. Урок-игр.	1			Комплекс упражнений утренней гимнастики. Игры с бегом «Салки», «Выше ноги от земли». Игра «Поймай и перебрось». Учебная игра.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
78.	Игровые задания	1			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. В парах передача волейбольного мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
79.	Игровые задания	1			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. В парах передача волейбольного мяча. Эстафеты с элементами волейбола..	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
80.	Игровые задания	1			Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. В парах передача волейбольного мяча.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

					Эстафеты с элементами волейбола..	
81.	Теоретические сведения в разделе волейбол.	1	1		Правила игры и судейства в спортивной игре волейбол	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
82.	<u>Легкая атлетика.</u> Игровые задания.	1			Т/Б.по легкой атлетике. Комплекс упражнений со скакалкой. Разновидности бега и ходьбы. Бег с заданиями, челночный бег. Игровые упражнения: кто дольше не уронит мяч; кто точнее выполнит подачу мяча. Учебная игра.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
83.	Прыжки через скакалку.	1			Ору со скакалкой. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку различными способами. Прыжки через вращающуюся скакалку. Игра«Удочка».	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
84.	Метание мяча по горизонтальной цели.	1			ОРУ с малыми мячами. Специальные беговые упражнения. Ускрпления из различных исходных положений. Метаниемячапогоризонтал	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

					ьнойцелисбметров. Игра «Точно в цель».	
85.	Преодоление препятствий	1			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком. Игра.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
86.	Развитие силовых способностей и прыгучести. КДП–прыжок в длину с места.	1			Комплекс с набивными мячами(до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения: прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места и с разбега –доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места–на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

					беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	
87.	Прыжок в длину с места.	1			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. . Прыжок в длину с места. .	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
88.	Прыжок в длину с места	1			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
89.	Развитие скоростной выносливости	1			ОРУ без предметов. Специальные беговые упражнения. Ускорения. Бег в медленном темпе до 2 ми нут. Учебная игра.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
90.	Развитие скоростно- силовых способностей.	1			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Подвижные, спортивные игры(футбол)	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

91.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. Подвижные, спортивные игры (футбол)	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
92.	Метание мяча на дальность.	1			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег–на результат. Метание теннисного мяча 4–5 шагов разбегана дальность · Метание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 6 –8м. Подвижные, спортивные игры (футбол)	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
93.	Метание мяча в цель	1			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

					<p>силовых качеств. Челночный бег–на результат. Метание теннисного мяча с 4–5 шагов разбега на дальность . Метание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 6–8 м. Подвижные, спортивные игры (футбол)</p>	
94.	Низкий старт, старт с опорой на одну руку.	1			<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег низкого старта-20–30 метров.</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>
95.	Низкий старт, старт с опорой на одну руку.	1			<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег низкого старта-20–30 метров. Бег со старта с опорой на одну руку–20-30 метров. Подвижные, спортивные игры (футбол)</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>

96.	Гладкий бег	1			Комплекс упражнений утренней гимнастики без предметов. Специальные беговые упражнения. Бег 100м-безучета времени. Подвижные, спортивные игры (футбол)	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
97.	Игровые задания.	1			Комплекс упражнений со скакалкой. Разновидности бега и ходьбы. Бег с заданиями, челночный бег. Игровые упражнения: кто дольше не уронит мяч; кто точнее выполнит подачу мяча. Учебная игра.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
98.	Игровые задания.	1			Комплекс упражнений со скакалкой. Разновидности бега и ходьбы. Бег с заданиями, челночный бег. Игровые упражнения: кто дольше не уронит мяч; кто точнее выполнит подачу мяча. Учебная игра.	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev
99.	Игровые задания.	1			Комплекс упражнений со скакалкой. Разновидности бега и ходьбы. Бег с заданиями, челночный бег. Игровые упражнения: кто дольше не уронит мяч; кто	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev

					<p>точнее выполнит подачу мяча. Учебная игра.</p>	
100.	Игровые задания.	1			<p>Комплекс упражнений со скакалкой. Разновидности бега и ходьбы. Бег с заданиями, челночный бег. Игровые упражнения: кто дольше не уронит мяч; кто точнее выполнит подачу мяча. Учебная игра.</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>
101.	Игровые задания.	1			<p>Комплекс упражнений со скакалкой. Разновидности бега и ходьбы. Бег с заданиями, челночный бег. Игровые упражнения: кто дольше не уронит мяч; кто точнее выполнит подачу мяча. Учебная игра.</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>
102.	Теоретические сведения ГТО.	1	1		<p>История возникновения ГТО. Правила и техника выполнения с обновленными нормативами ГТО по ступеням .</p>	<p>https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-8-9-klassy-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-matveev</p>
Общее количество часов по программе		102	7			

Оценочная деятельность(контрольный инструментарий)

Характеристика контрольно - измерительных материалов.

Критерии оценивания различных видов работ:

В связи с тем, что в системе специальных школ до сих пор нет единого подхода к оцениванию знаний учащихся, администрацией школы разработано школьное положение о системе оценок, формах, периодичности проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся» (Принято на заседании педагогического совета протокол № 1 от 2016г). Также решением школьного методического объединения учителей – предметников (протокол №1 от 2016г) было принято решение:

-учителям-

предметникам, основываясь на данном положении, ежегодно присоставлении рабочей программы самостоятельно определяют для своего предмета систему оценивания учащихся, учитывая дифференцированный подход в обучении.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу:

«5»-ставится если:

- полно, осознанно и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках физкультуры, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщения и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4»-выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий неполное, допускаются незначительные нарушения последовательности, искажение, 1-2 неточности в ответе при использовании научных терминов.

«3»-ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий недостаточно четкие;
- не используются как качества доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий.

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

Литература

Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 160 с.

Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

Электронно – образовательные ресурсы и Интернет ресурсы

1. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/06/pravila-igry-v-voleybol-pravila-igry-v-voleybol>
2. <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/19/pravila-igry-v-basketbol-pravila-igry-v-basketbol>

Оборудование:

1. Стенка шведская -бшт.
2. Турник съемный–2шт.
3. Коврик гимнастический -14шт.
4. Гимнастические маты-бшт.
5. Мяч малый(теннисный)шт.-8
6. Скакалка гимнастическая-15шт.
7. Комплект щитов баскетбольных скользящими сеткой-2шт.
8. Мячи баскетбольные–10шт.
9. Мячи волейбольные-бшт.
10. Сетка волейбольная-1шт.
11. Мячи футбольные-бшт.
12. Аптечка медицинская -1шт.
13. Спортивный зал–игровой.
14. Секундомер-1шт.
15. Измерительная лента-1шт.
16. Гимнастические палки-20шт.