


Управление образования администрации г. Кемерово  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
для учащихся с тяжелыми нарушениями речи «Школа-интернат № 22»  
650055, г. Кемерово, ул. Пролетарская, 20 А, тел. (факс) 28-43-16  
e-mail: [si22kem@gmail.com](mailto:si22kem@gmail.com)

|   |   |   |
|---|---|---|
| РАССМОТРЕНО<br>на заседании МО<br>учителей-предметников<br>протокол № <u>1</u><br>от « <u>25</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г. | ПРИНЯТО<br>Педагогическим советом<br>протокол № <u>1</u><br>от « <u>28</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г. |  <p>«УТВЕРЖДАЮ»<br/>Директор МБОУ<br/>«Школа-интернат № 22»<br/>Истомина Т. Л.<br/>Приказ № <u>39/1</u><br/>от «<u>28</u>» <u>августа</u> 20<u>20</u> г.</p> |
|---|---|---|

**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета «Физкультура»  
для 9-10 классов  
(разработана в соответствии с ФК ГОС)**

Составитель:  
Кравцов  
Анатолий Андреевич,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

Кемерово 2020

## Содержание

1. Требования к уровню подготовки выпускников.....
2. Содержание учебного предмета. 9 класс.....
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. 9 класс .....
4. Содержание учебного предмета. 10 класс.....
5. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. 10 класс .....

## Пояснительная записка

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

### Цели обучения:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение знаний** о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### Задачи:

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на: содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей; формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах; воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

## Место предмета в базисном учебном плане

9 класс – 105 часов (3 часа в неделю)

10 асс – 102 часа (3 часа в неделю).

## 2. Требования к уровню подготовки выпускников

*В результате изучения физической культуры ученик должен:*

**знать/понимать**

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

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 3. Содержание учебного предмета

#### 9 класс

##### **Основы физической культуры и здорового образа жизни (1 час)**

Виды спорта зимних Олимпийских игр: бобслей, скелетон, санный спорт, конькобежный спорт, трамплин, сноубординг, биатлон, фристайл, кёрлинг, хоккей с шайбой.

Летние олимпийские виды спорта: бадминтон, теннис, настольный теннис, спортивная гимнастика, художественная гимнастика, велосипедный спорт, плавание, волейбол, баскетбол, гандбол, бейсбол.

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность в процессе уроков (2 часа)**

Физические упражнения для утренней гимнастики: комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряжённых с дыхательными движениями. Составлять, варьировать и выполнять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

Физические упражнения для физкультминуток: комплексы упражнений, включающие упражнения для расслабления глаз, мышц рук и общей релаксации. Выполнять физкультминутки в режиме дня.

Физические упражнения дыхательной гимнастики: значение дыхательной гимнастики. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Раскрывать понятие «дыхательная гимнастика»; характеризовать влияние дыхательной гимнастики на организм; выполнять комплекс упражнений дыхательной гимнастики в режиме дня в домашних условиях.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность (102 часов)**

Гимнастика (21 ч): кувырки, упражнения в висах и в упорах, повороты, перевороты, передвижения различными способами, полоса препятствий, опорные прыжки, лазанье на канате, подтягивание; упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки). Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах.

Лёгкая атлетика (12 ч): беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся.. Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время.

Лыжные гонки (20 ч): передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения), коньковый ход. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; выполнять

передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1 км (девушки) на лыжах на время.

**Баскетбол (24 ч):** правила игры в баскетбол, размеры баскетбольной площадки и разметка. Технические действия игрока: стойки, перемещения на площадке, ловля и передача мяча в взаимодействии с игроками, комбинации «двойка», «восьмерка»; броски мяча штрафные броски, тактика защиты и нападения, заслоны, индивидуальная защита, игры.

**Волейбол (12 ч):** правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча.

**Футбол (13 ч):** правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом. Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол, футбол и волейбол; пересказывать правила игры в баскетбол, футбол и волейбол; называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча) и баскетбола (выполнять все технические действия взаимодействия с партнерами; описывать технику игровых действий баскетбола, футбола и волейбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, футбол и волейбол; организовывать и проводить баскетбольные, футбольные и волейбольные матчи

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 9 класс

| №   | Тема урока   | Кол-во часов |
|-----|--|--------------|
|     | <b>1 четверть-27 ч.</b>  |              |
|     | <b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>   | 1            |
| 1   | Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр  | 1            |
|     | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность в процессе уроков</b>   | 2            |
| 2   | Физические упражнения для утренней гимнастики  | 1            |
| 3   | Физические упражнения для физкультминуток.<br>Физические упражнения дыхательной гимнастики.  | 1            |
|     | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность (102 часов)</b>  |              |
|     | <b>Легкая атлетика (10 ч.)</b>   |              |
| 4-5 | Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Низкий старт. Бег 30м с низкого старта. | 2            |
| 6   | Эстафетный бег. Бег 60 м на результат. ГТО.  | 1            |
| 7   | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча на дальность с места.                            | 1            |
| 8   | Прыжок в длину с разбега (приземление). ГТО. Метание мяча на дальность с разбега.  | 1            |
| 9   | Прыжок в длину на результат.   | 1            |
| 10  | Метание мяча с места и с разбега на дальность.   | 1            |

|       |   |   |
|-------|---|---|
| 11    | Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)   | 1 |
| 12    | Бег 1000 м на результат. Бег 500 м  | 1 |
| 13    | Зачетный урок. ГТО.   | 1 |
|       | <b>Баскетбол (15 ч.)</b>  |   |
| 14-15 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра  | 2 |
| 16-17 | Бросок одной рукой от головы в прыжке. Учебная игра   | 2 |
| 18    | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра  | 1 |
| 19    | Штрафной бросок. Бросок одной руками от плеча в прыжке. Учебная игра. Заслон  | 1 |
| 20-22 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Заслон   | 3 |
| 23-24 | Позиционное нападение.  | 2 |
| 25-26 | Личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.  | 2 |
| 27-28 | Заслон.   | 2 |
|       | <b>2 четверть-21 ч.</b>   |   |
|       | <b>Гимнастика (21 ч.)</b>   |   |
| 29-31 | Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.   | 3 |
| 32    | Подтягивания в висе на результат. ГТО.  | 1 |
| 33-34 | Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.).  | 2 |
| 35-36 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).   | 2 |
| 37    | Оценка техники опорного прыжка.   | 1 |
| 38-39 | Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной ноге.  | 2 |
| 40-41 | Кувырок назад в полушпагат (д.). Из упора присев стойка на голове и руках (м.).   | 2 |
| 42-43 | Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полушпагат (д.)<br>Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие.  | 2 |
| 44-45 | Кувырок вперед в упор присев.   | 2 |
| 46-47 | Лазанье на канате.  | 2 |
| 48-49 | Подтягивание  | 2 |
|       | <b>3 четверть-30 ч.</b>   |   |
|       | <b>Лыжная подготовка (20 ч.)</b>  |   |
| 50-51 | Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.                                    | 2 |
| 52-54 | Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. Техника выполнения одновременного двухшажного хода.  | 3 |
| 55-56 | Обучение переходам с одного хода на другой ход. Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м. Оценить технику попеременного двухшажного хода. | 2 |
| 57    | Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой. Спуски. Коньковый ход   | 1 |
| 58-59 | Техника преодоления контруклонов. Спуски. Коньковый ход   | 2 |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| 60-62 | Соревнование на дистанции 1 км. Коньковый ход.   | 3 |
| 63-65 | Прохождение дистанции 3-5 км со средней скоростью. Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами.   | 3 |
| 66-68 | Коньковый ход. Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.   | 3 |
| 69    | Коньковый ход. ГТО   | 1 |
|       | <b>Баскетбол (9 ч.)</b>  |   |
| 70    | Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра. Штрафной бросок.  | 1 |
| 71    | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Учебная игра.  | 1 |
| 72    | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Оценка техники штрафного броска.  | 1 |
| 73    | Взаимодействие трех игроков в нападении.   | 1 |
| 74    | Правила баскетбола. Постановка заслонов. Штрафной бросок. Учебная игра. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.                                 | 1 |
| 75    | Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».   | 1 |
| 76    | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.                        | 1 |
| 77-78 | Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Двусторонняя игра в баскетбол.   | 2 |
|       | <b>Волейбол (1 ч.)</b>   |   |
| 79    | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.  | 1 |
|       | <b>4 четверть-24 ч.</b>  |   |
|       | <b>Волейбол (11 ч.)</b>  |   |
| 80-81 | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.  | 2 |
| 82-83 | Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.  | 2 |
| 84-85 | Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападении через третью зону. | 2 |
| 86    | Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.   | 1 |
| 87    | Стойки и передвижения игрока. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.   | 1 |
| 88    | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.   | 1 |
| 89    | Игра в нападении через 4 зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.  | 1 |
| 90    | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.  | 1 |
|       | <b>Футбол (13 ч.)</b>  |   |
| 91-93 | Удары из различных положений на точность.  | 3 |
| 94-96 | Удары с лета. Удары по движущемуся мячу.   | 3 |
| 97-99 | Удар головой. Ведение мяча с ударами по воротам.   | 3 |



|                               |  |   |
|-------------------------------|--|---|
| 100-101                       | Учебная игра с учебными заданиями.   | 2 |
| 102-103                       | Зачетный урок.   | 2 |
| <i>Легкая атлетика (2 ч.)</i> |  |   |
| 104                           | Прыжок в высоту (приземление). Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в высоту с разбега на результат.            | 1 |
| 105                           | Бег на дистанцию 2000м на результат. ГТО.<br>Бег 30 м с низкого старта. Бег 60 м на результат. ГТО.<br>Эстафетный бег. | 1 |

#### 4. Содержание учебного предмета

##### 10 класс

##### **Основы физической культуры и здорового образа жизни (1 час)**

Правила баскетбола и волейбола и правила судейства. Судейства товарищеских матчей между сверстниками.

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность в процессе уроков (2 часа)**

Адаптивная и корригирующая физическая культура: назначение адаптивной физической культуры.

Основы туризма.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность (99 часов)**

Гимнастика (21 ч): кувырки, упражнения в висах и в упорах, повороты, перевороты, передвижения различными способами, полоса препятствий, опорные прыжки, лазанье на канате, подтягивание; упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (стойки, наклоны, передвижение бегом, передвижение приставными шагами, прыжки на месте, передвижения прыжками, танцевальные шаги, спрыгивания), на гимнастической перекладине (висы, упоры, размахивания, соскоки). Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на спортивных снарядах; описывать технику упражнений на гимнастической перекладине; анализировать технику упражнений на гимнастической перекладине, выполняемых сверстниками, и выявлять ошибки; выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах.

Лёгкая атлетика (12 ч): беговые упражнения (эстафетный бег, кроссовый бег, бег с препятствиями, на короткие дистанции 60–100 м и на выносливость на дистанцию 1–1,5 км). Прыжковые упражнения (прыжок в длину с места, с разбега способом «согнут ноги»). Метания малого мяча (на дальность с разбега, по движущейся.. Знать и соблюдать правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике; описывать технику выполнения беговых упражнений и метаний малого мяча; выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бегать на дистанцию 60 м с максимальной скоростью, а также 1,5 км (юноши) и 1 км (девушки) на время.

Лыжные гонки (20 ч): передвижение по пересечённой местности. Попеременный двухшажный ход. Переходы с хода на ход (переход без шага, переход через один шаг, прямой переход). Подъёмы и спуски со склонов (повторение материала предыдущих лет обучения), коньковый ход. Знать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах; описывать изученные техники перехода с хода на ход; контролировать по частоте сердечных сокращений физическую нагрузку во время занятий; выполнять передвижения разного вида по ровной местности, подъёмы на склоны и спуски; преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1 км (девушки) на лыжах на время.

Баскетбол (24 ч): правила игры в баскетбол, размеры баскетбольной площадки и разметка. Технические действия игрока: стойки, перемещения на площадке, ловля и передача мяча

в взаимодействии с игроками, комбинации «двойка», «восьмерка»; броски мяча штрафные броски, тактика защиты и нападения, заслоны, индивидуальная защита, игры. **Волейбол (12 ч):** правила игры в волейбол, размеры волейбольной площадки и разметка. Размеры волейбольной сетки. Техника игры в волейбол: приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, приём мяча одной рукой с перекатом в сторону, прямой нападающий удар, блокирование мяча.

**Футбол (7 ч):** правила игры в футбол. Размеры футбольного поля и разметка. Размеры футбольных ворот. Техника игры в футбол: удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъёма стопы, внутренней частью подъёма стопы, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы, подошвой, ведение мяча носком ноги, остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы, остановка мяча грудью, удар по мячу серединой лба, отбор мяча подкатом. Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол, футбол и волейбол; пересказывать правила игры в баскетбол, футбол и волейбол; называть элементы техники футбола (удары по мячу, способы остановки, ведения мяча, отбор мяча у соперника) и волейбола (способы приёма мяча, удары по мячу, блокировка мяча) и баскетбола (выполнять все технические действия взаимодействия с партнерами; описывать технику игровых действий баскетбола, футбола и волейбола; развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол, футбол и волейбол; организовывать и проводить баскетбольные, футбольные и волейбольные матчи среди школьников 10 класса, использовать игру в баскетбол, футбол и волейбол для организации активного отдыха с друзьями; договариваться о правилах игры со сверстниками.

#### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

##### 10 класс

| №  | Тема урока   | Кол-во часов |
|--|--|--------------|
| <b>1 четверть-27 ч.</b>  |  |              |
| <b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>         |  | <b>1</b>     |
| 1  | Правила баскетбола и волейбола и правила судейства. Судейства товарищеских матчей между сверстниками.            | 1            |
| <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность в процессе уроков</b> |  | <b>2</b>     |
| 2  | Адаптивная и корригирующая физическая культура: назначение адаптивной физической культуры.                       | 1            |
| 3  | Основы туризма.  | 1            |
| <b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>                      |  | <b>102</b>   |
| <i>Легкая атлетика (10 ч.)</i>                                     |  |              |
| 4-5  | Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м. | 2            |
| 6  | Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.  | 1            |
| 7  | Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег. Бег 100 м на результат. ГТО  | 1            |
| 8  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.                       | 1            |
| 9  | Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча.  | 1            |
| 10   | Прыжок в длину на результат. ГТО.  | 1            |

|                                  |   |   |
|----------------------------------|---|---|
| 11                               | Метание мяча с места и с разбега на дальность. Метание мяча на результат.   | 1 |
| 12                               | Бег 1000 м на результат. Бег 500 м на результат.  | 1 |
| 13                               | Зачетный урок. ГТО.   | 1 |
| <b>Баскетбол (15 ч.)</b>         |   |   |
| 14-15                            | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра                      | 2 |
| 16-17                            | Передача мяча в движении различными способами со сменой места.  | 2 |
| 18-19                            | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.  | 2 |
| 20-21                            | Бросок в прыжке с дальней дистанции.  | 2 |
| 22-23                            | Учебная игра. Тактика защиты.   | 2 |
| 24                               | Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Тактика нападения.  | 1 |
| 25-26                            | Нападение против зонной защиты (2х1х2).   | 2 |
| 27-28                            | Нападение против личной защиты (2х1х2).   | 2 |
| <b>2 четверть-21 ч.</b>          |   |   |
| <b>Гимнастика (21 ч.)</b>        |   |   |
| 29-31                            | Висы. Строевые упражнения. Упражнения на силовую подготовку.  | 3 |
| 32                               | Подтягивания в висе на результат. ГТО.  | 1 |
| 33-34                            | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).                                 | 2 |
| 35-36                            | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Оценка техники опорного прыжка. | 2 |
| 37-38                            | Акробатика. Длинный кувырок вперед.   | 2 |
| 39                               | Стойка на голове (м).   | 1 |
| 40                               | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).  | 1 |
| 41-42                            | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Равновесие.   | 2 |
| 43                               | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Равновесие.  | 1 |
| 44-45                            | Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)   | 2 |
| 46-47                            | Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.   | 2 |
| 48-49                            | Лазанье на канате   | 2 |
| <b>3 четверть-30 ч.</b>          |   |   |
| <b>Лыжная подготовка (20 ч.)</b> |   |   |
| 50-52                            | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.                                    | 3 |
| 53-54                            | Подъем в гору скользящим шагом. Спуски.   | 2 |
| 55-56                            | Одновременные ходы. Повороты переступанием в движении.  | 2 |
| 57-58                            | Коньковый ход. Попеременные ходы  | 2 |
| 59-60                            | Торможение и поворот упором   | 2 |
| 61-62                            | Переход с одновременных ходов на попеременные   | 2 |
| 63-64                            | Переход с попеременных ходов на одновременные   | 2 |
| 65                               | Торможение и поворот упором. Коньковый ход.   | 1 |

|       |   |   |
|-------|---|---|
| 66    | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.   | 1 |
| 67-68 | Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход.  | 2 |
| 69    | Прохождение дистанции 1 км коньковым ходом. ГТО   | 1 |
|       | <b>Баскетбол (9 ч.)</b>   |   |
| 70-71 | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. | 2 |
| 72-73 | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра. Нападение против личной защиты.  | 2 |
| 74    | Нападение против зонной защиты (1х3х1).   | 1 |
| 75    | Учебная игра. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Заслоны.  | 1 |
| 76    | Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Заслоны.  | 1 |
| 77    | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.                 | 1 |
| 78    | Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.   | 1 |
|       | <b>Волейбол (1 ч.)</b>  |   |
| 79    | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.  | 1 |
|       | <b>4 четверть-24 ч.</b>   |   |
|       | <b>Волейбол (11 ч.)</b>   |   |
| 80    | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.  | 1 |
| 81    | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.  | 1 |
| 82-83 | Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.   | 2 |
| 84    | Позиционное нападение со сменой мест.   | 1 |
| 85    | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.   | 1 |
| 86    | Прямой нападающий удар. Учебная игра.   | 1 |
| 87    | Прием и передача мяча после подачи.<br>Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.   | 1 |
| 88    | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.  | 1 |
| 89    | Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.   | 1 |
| 90    | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.  | 1 |
|       | <b>Футбол (10ч.)</b>  |   |
| 91    | Передвижение приставными шагами.<br>Остановки, обманные движения.   | 1 |
| 92-93 | Ведение мяча без и с сопротивлением защитника.  | 2 |
| 94-95 | Удары по мячу ногой, головой, без и с сопротивлением.   | 2 |
| 96-98 | Остановки мяча грудью, туловищем, ногой.  | 3 |
| 99    | Действия против игрока без мяча, то же с мячом.   | 1 |
| 100   | Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра.  | 1 |
|       | <b>Легкая атлетика (2 ч.)</b>   |   |
| 101   | Прыжок в высоту с разбега на результат.<br>Метание мяча на дальность на результат   | 1 |
| 102   | Челночный бег. Бег 100 м на результат. Эстафетный бег. ГТО. Бег до 3 км. ГТО.   | 1 |

