**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована» РуководительМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Принята решением педагогического совета протокол  от «28» августа 2025г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А. М. Небыков) |
|  |  | Введена в действие приказом  от «28» августа 2025 г. № 312 |

**Рабочая программа**

**по адаптивной физической культуре**

9 «А, Б» классы

(в соответствии с АООП УО (вариант 1))

|  |
| --- |
| Разработал:  учитель  Сидская Людмила Николаевна |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 9 класса разработана на основании нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы санпин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.
* адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №2», принятая решением педагогического совета № 1 от 28.08.2023 г., введенная в действие приказом № 303 от 28.08.2023 г., с изменениями от 28.08.2024 г. приказ № 304.

Характерной особенностью детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при

выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

**Цель**учебного предмета «Физическая культура»:

- создать условия для всестороннего развития личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышения уровняих психофизического развития, комплексной коррекции двигательных нарушений развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей.

Программа ориентирует их на последовательное решение основных **задач** физического воспитания:

• укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

• формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

• коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

• формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

• воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

• содействие военно-патриотической подготовке

**Учебно-тематический план**

На его изучение отведено68часов, 2часа в неделю, 34 учебные недели.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Раздел | | | Всего часов |
|  | гимнастика, акробатика | легкая атлетика | подвижные и спортивные игры |  |
| 9 | 17 | 29 | 22 | 68 |

**Содержание программного материала**

**9 класс**

**Основы знаний**

Теоретические сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

**Гимнастика**

Теоретические сведения

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

**Упражнения на дыхание.** Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

**Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп**. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

**Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног**. Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

**Упражнения, укрепляющие осанку.** Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

**Упражнения для расслабления мышц.** Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

**Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.** Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами

**С гимнастическими палками**. Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

**С набивными мячами**. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

**С гантелями, штангой.**Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

**Упражнения для туловища.** В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

**Упражнения для ног**. Исходное положение основная стойка, в руках гантели — подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3—4 серий по 10—12 повторений.

**Упражнения на преодоление сопротивления**. Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

**Лазанье**. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

**Равновесие.** Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

**Элементы акробатики.** Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

**Опорный прыжок.** Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

Учащиеся должны уметь:

• выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;

• составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.

**Легкая атлетика**

Теоретические сведения

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал

**Ходьба**. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

**Бег**. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

**Прыжки.** Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

**Метание**. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

**Комбинированные упражнения.** Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;

• как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

Учащиеся должны уметь:

• бегать в медленном темпе 12—15 мин;

• бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;

• прыгать в длину и высоту с полного разбега;

• метать малый мяч на дальность;

• толкать ядро с места;

• бежать кросс на 2000 м.

Спортивные игры

Теоретические сведения

      Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

Баскетбол

Теоретические сведения

      Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Практический материал

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

**Требования к знаниям и умениям учащихся**

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;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье);

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.

 как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;  
      правила игры и судейства баскетбола.

Настольный теннис

Теоретические сведения

Тактика парных игр.

Практический материал

Совершенствование ранее изученных элементов игры (подачи, удары). Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

• правила соревнований в парных играх.

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;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

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.

Волейбол.

• выполнять прямой нападающий удар;

• блокировать нападающие удары.

**Критерии и нормы оценки результатов обучения**

Оценка «**5**»выставляется, за качественное выполнение упражнений,допускается наличие мелких ошибок.

Оценка«**4**» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка«**3**» выставляется,если допущена две значительных ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка«**2**» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Материально-техническое обеспечение:**

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

- дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

- спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, тренажёры и т.д.

**Календарно-тематическое планирование**

**по физкультуре**

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол– во уроков | Дата | Виды работ | | Примечания |
| I четверть | | | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Вводный урок. | 1 | 05.09 | Вводный инструктаж по ТБ №2 и правила поведения учащихся на уроке. ОРУ на месте. Длительная ходьба до 15-20 мин. | |  |
| 2 | Разновидности ходьбы. | 1 | 06.09 | ОРУ без предметов.Продолжительная ходьба до 20- 30 мин в различном темпе: ходьба с изменением ширины и длины шага. | |  |
| 3 | Разновидности ходьбы. Общеразвивающие упражнения. | 1 | 12.09 | ОРУ без предметов.Длительная ходьба до 20- 30 мин в различном темпе: ходьба с изменением ширины и длины шага. | |  |
| 4 | Беговые упражнения. | 1 | 13.09 | ОФП.Специальные беговые упражнения. Бег с высокого и низкого стартов на короткие дистанции по прямой в парах: старт, бег по дистанции, финиш. | |  |
| 5 | Бег. Прыжковые упражнения. | 1 | 19.09 | | Бег на 30, 60, 100 метров с учётом времени. Прыжки с короткой скакалкой. |  |
| 6 | Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. | 1 | 20.09 | | ОФП.Прыжки в длину с места на дальность. Челночный бег в парах наперегонки с учётом времени. |  |
| 7 | Прыжки в длину. | 1 | 26.09 | | ОРУ в парах.Прыжки в длину с полного разбега на дальность способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания 40 см. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с полного разбега на дальность способом «согнув ноги». |  |
| 8 | Прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий. | 1 | 27.09 | | Преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции 60 метров. Прыжки с короткой скакалкой в различном темпе. |  |
| 9 | Прыжковые упражнения. Эстафеты. | 1 | 03.10 | | ОФП.Прыжки через набивные мячи. Встречные эстафеты: приём и передача эстафетной палочки. |  |
| 10 | Эстафетный бег. | 1 | 04.10 | | Прыжки с короткой скакалкой с продвижением вперёд. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу (100 метров): приём и передача эстафетной палочки. |  |
| 11 | Кроссовая подготовка | 1 | 10.10 | | Медленный бег в равномерном темпе до 5-7 мин., правильное дыхание во время бега. Кроссовая подготовка. |  |
| 12 | Метание малого мяча с 3-4 шагов. | 1 | 11.10 | | Бег из различных исходных положений. ОФП.Метания малого мяча на дальность с 3-4 шагов разбега. |  |
| 13 | Метание малого мяча с разбега. Контрольная аттестация. | 1 | 17.10 | | Бег из различных исходных положений. ОФП.Метания малого мяча на дальность с разбега. |  |
| 14 | Прыжки в высоту с полного разбега способом «согнув ноги». | 1 | 18.10 | | ОРУ с предметами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с полного разбега способом «согнув ноги». |  |
| 15 | Толкание набивного мяча | 1 | 24.10 | | ОРУ в парах.Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места одной рукой. |  |
| 16 | Броски набивного мяча | 1 | 25.10 | | Броски набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Челночный бег. |  |
| II четверть | | | | | | |
| 1 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 1 | 07.11 | | ОРУ с массажными мячами.Бег из различных исходных положений. Специальные беговые и прыжковые упражнения. |  |
| 2 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 1 | 08.11 | | ОРУ с массажными мячами.Бег из различных исходных положений. |  |
| 3 | Техника безопасности. Водный урок. | 1 | 14.11 | | ТБ на занятиях в спортзале во время занятий гимнастикой. Построения и перестроения на месте и в движении. |  |
| 4 | Строевые упражнения. | 1 | 15.11 | | ОФП.Построения и перестроения на месте и в движении. |  |
| 5 | Прыжковые упражнения. | 1 | 21.11 | | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки с короткой скакалкой на месте и в движении. |  |
| 6 | Упражнения с использованием гимнастических элементов. | 1 | 22.11 | | ОФП.Лазания по гимнастической лестнице на скорость. Перелезания. |  |
| 7 | Упражнения с использованием гимнастических элементов. | 1 | 28.11 | | ОРУ со скакалками. Переноска грузов и предметов с учётом времени. |  |
| 8 | Упражнения на развитие координационных способностей | 1 | 29.11 | | ОФП.Связка упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. |  |
| 9 | Упражнения на развитие координационных способностей | 1 | 05.12 | | ОФП.Связка упражнений в равновесии. |  |
| 10 | Упражнения с использованием гимнастических элементов. | 1 | 06.12 | | ОРУ с набивными мячами. Прыжки на длинной скакалке. |  |
| 11 | Акробатические упражнения. | 1 | 12.12 | | ОФП.Акробатические упражнения. |  |
| 12 | Упражнения на развитие координационных способностей | 1 | 13.12 | | ОФП.Упражнения на развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве. |  |
| 13 | Лазания по канату. | 1 | 19.12 | | ОФП.Лазания по канату. Прыжки на левой, правой ноге, многоскоки. |  |
| 14 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | 20.12 | | Преодоление полосы препятствий. Упражнения на развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве. |  |
| 15 | Прыжковые эстафеты. | 1 | 26.12 | | Разновидности прыжков. |  |
| 16 | Упражнения для развития пространственно- временной ориентировки и точности движений. | 1 | 27.12 | | Упражнения для развития пространственно- временной ориентировки и точности движений. |  |
| III четверть | | | | | | |
| 1 | ТБ по баскетболу. | 1 | 09.01 | | Баскетбол. ТБ и правила поведения обучающихся в спорт.зале во время занятий спорт. играми. Правила игры в баскетбол. Бег с изменением скорости и направления движения. ОРУ с набивными мячами. |  |
| 2 | Передача и ловля баскетбольного мяча. | 1 | 10.01 | | Передачи мяча на месте и в движении различными способами; ловля мяча двумя руками; остановки прыжком и шагом. Прыжки с короткой скакалкой с учётом времени. |  |
| 3 | Передача в движении. | 1 | 16.01 | | Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Прыжки с короткой скакалкой с учётом времени. |  |
| 4 | Ведение мяча с обводкой предметов. | 1 | 17.01 | | Ведения мяча с обводкой различных предметов и внезапной остановкой, дальнейшей передачей мяча. Штрафные броски. Прыжки и прыжковые упражнения. |  |
| 5 | Ведения мяча с остановками. | 1 | 23.01 | | Ведения мяча с остановками в один и два шага и дальнейшей передачей мяча; повороты на месте вперёд, назад. Штрафные броски. Игра «Мяч капитану». |  |
| 6 | Повороты с мячом. | 1 | 24.01 | | Ведения мяча с остановками. Повороты на месте вперёд, назад. Штрафные броски. Игра «Мяч капитану». |  |
| 7 | Связка приёмов игры. | 1 | 30.01 | | Связка приёмов игры: Ведения мяча с обводкой различных предметов, остановка в два шага, передача партнёру; передачи мяча друг другу в движении, остановка в два шага, бросок в баскетбольное кольцо. Выпрыгивания под баскетбольное кольцо с доставанием различных предметов. ОФП. |  |
| 8 | Закрепление передач и ловли мяча. | 1 | 31.01 | | Передачи мяча на месте и в движении различными способами; ловля мяча двумя руками; остановки прыжком и шагом. Прыжки с короткой скакалкой с учётом времени. |  |
| 9 | Совершенствование различных связок приёмов. | 1 | 06.02 | | ОФП.Совершенствование различных связок приёмов игры, изученных на уроке. Бег из различных исходных положений. |  |
| 10 | Бег из различных исходных положений с мячом. | 1 | 07.02 | | ОФП.Бег из различных исходных положений. Совершенствование различных связок приёмов игры. |  |
| 11 | Защита и выбивания мяча. | 1 | 13.02 | | Защита и выбивания мяча в парах и тройках. Совершенствование штрафных бросков. Упражнения с набивными мячами. |  |
| 12 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | 14.02 | | Упражнения на формирование правильной осанки. ОФП.Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. |  |
| 13 | Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 1 | 20.02 | | ОФП.Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. |  |
| 14 | Упражнения с массажными мячами. | 1 | 21.02 | | Упражнения с массажными мячами. ОФП.Учебная игра в баскетбол. |  |
| 15 | Упражнения с набивными мячами. | 1 | 27.02 | | Упражнения с набивными мячами.Учебная игра в баскетбол. |  |
| 16 | Учебная игра в баскетбол. | 1 | 28.02 | | ОФП. СБУ. Учебная игра в баскетбол. |  |
| 17 | Бег из различных исходных положений с мячом. | 1 | 05.03 | | ОФП.Бег из различных исходных положений. Совершенствование различных связок приёмов игры. |  |
| 18 | Защита и выбивания мяча. Совершенствования | 1 | 06.03 | | Защита и выбивания мяча в парах и тройках. Совершенствование штрафных бросков. Упражнения с набивными мячами. |  |
| 19 | Учебная игра. | 1 | 12.03 | | Учебная игра |  |
| 20 | Упражнения для развития пространственно- временной ориентировки. | 1 | 13.03 | | Упражнения для развития пространственно- временной ориентировки и точности движений. Бег из различных исходных положений. |  |
| IV четверть | | | | | | |
| 1 | ТБ по волейболу. | 1 | 02.04 | | Передачи мяча сверху двумя руками над собой и ч/з сетку в парах, верхняя передача мяча, наброшенного партнёром на месте. Нижняя и верхняя прямая подачи мяча одной рукой. Упражнения с набивными мячами. Прыжки и прыжковые упражнения. |  |
| 2 | Стойка и перемещения волейболиста | 1 | 03.04 | | ОФП.Приёмы мяча. Совершенствование передач мяча сверху двумя руками над собой и ч/з сетку в парах, тройках, четвёрках. |  |
| 3 | Передачи мяча сверху двумя руками над собой. | 1 | 09.04 | | ОФП.Совершенствование передач мяча сверху двумя руками над собой и ч/з сетку в парах, тройках, четвёрках. |  |
| 4 | Совершенствование приёмов и передач мяча ч/з сетку по зонам. | 1 | 10.04 | | Совершенствование приёмов и передач мяча ч/з сетку по зонам. Верхняя и нижняя прямые подачи мяча. Эстафеты с бегом. |  |
| 5 | Совершенствование приёмов и передач мяча ч/з сетку по зонам, верхних и нижних подач мяча. | 1 | 16.04 | | ОФП.Совершенствование приёмов и передач мяча ч/з сетку по зонам, верхних и нижних подач мяча. |  |
| 6 | Совершенствование приёмов и передач мяча ч/з сетку. | 1 | 17.04 | | ОФП.Совершенствование приёмов и передач мяча ч/з сетку. |  |
| 7 | Игра в волейбол по упрощённым правилам | 1 | 23.04 | | Игра в волейбол по упрощённым правилам. Упражнения с набивными мячами. |  |
| 8 | Игра в волейбол. | 1 | 24.04 | | ОФП.Игра в волейбол. |  |
| 9 | Упражнения с массажными мячами. | 1 | 30.04 | | Упражнения с массажными мячами.Игра в волейбол. |  |
| 10 | Инструктаж по ТБ кроссовая подготовка. | 1 | 07.05 | | Инструктаж по ТБ кроссовая подготовка и правила поведения учащихся на уроке. ОРУ на месте. Длительная ходьба до 15-20 мин. в различном темпе. |  |
| 11 | Прохождение на скорость отрезков от 50 до 100 метров. | 1 | 08.05 | | ОРУ без предметов. |  |
| 12 | Прохождение на скорость отрезков. | 1 | 14.05 | | ОРУ без предметов.Прохождение на скорость отрезков. |  |
| 13 | Кроссовая подготовка. Контрольная аттестация. | 1 | 15.05 | | Кроссовый бег. |  |
| 14 | Толкание набивного мяча. | 1 | 21.05 | | ОРУ в парах.Толкание набивного мяча весом 2-3 кг.с места одной рукой. Прыжки в длину с разбега с приземлением в заданное место. |  |
| 15 | Броски набивного мяча весом. | 1 | 22.05 | | Броски набивного мяча весом до 2-3 кг.двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Многоскоки. |  |
| 16 | Подведение итогов. | 1 | 28.05 | | Подведение итогов. |  |