

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики  
«Старозятцинская школа-интернат»

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
протокол №1 от

Утверждено приказом директора  
№98-ОД от 01.09.2023г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №1 от

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету Физкультура

Образовательная программа: адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Класс (группа): 10

Разработчики рабочей программы:

Ильминских Дмитрий Александрович

## Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) государственного казённого общеобразовательного учреждения Удмуртской республики «Старозятцинская школа-интернат» на 2023 – 2024 учебный год.

Программа предмета разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);

- Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений";

- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

**Основная цель** изучения предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает **ряд конкретных задач** физического воспитания:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Программа Физическая культура (Адаптивная физическая культура) включает разделы:

- Знания о физической культуре
- Гимнастика
- Легкая атлетика
- Лыжная подготовка
- Спортивные игры (волейбол, баскетбол)

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

В Старозыятцинской общеобразовательной школе-интернат основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

## **Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры. Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. В то же время у школьника с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или не завершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития. Вместе с тем механический перенос на контингент с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата. Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предьявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения. Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Обязательным является участие во внеклассной работе, куда включены ключевые дела школы-интерната:

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Класс</b>	<b>Дата</b>
----------	--------------------	--------------	-------------

1	Осенний кросс	1 - 10	сентябрь
2	Осенний турслет	1 - 10	ноябрь
3	Открытие лыжного сезона	1 - 10	январь
4	Неделя спорта	1 - 10	март
5	Весенний турслет	1 - 10	май

### **Раздел 3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В учебном плане ГКОУ УР «Старозятцинская школа-интернат» предмет «Физическая культура» является частью обязательной предметной области «Физическая культура». Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на учебный год. Количество учебных часов в году – 68 для 10 класса, из расчета 2 учебных часа преподавания предмета в неделю.

### **Раздел 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета** **Предметные результаты**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, спортивных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и спортивными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить спортивные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из спортивных игр разной функциональной направленности.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

**Планируемые результаты** изучения учебного предмета заключаются в следующем:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**Основные требования** к знаниям и умениям обучающихся заключаются в следующем:

а) Минимальный уровень:

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

б) Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультурминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **Раздел 5. Содержание учебного предмета**

### **Знание о физической подготовке.**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика.**

Теоретические сведения:

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

А) Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Б) Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки через козла

### **Лёгкая атлетика.**

Теоретические сведения:

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

*Ходьба.* Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 60 м, 100 м, 800 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего

предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### **Лыжная подготовка.**

Теоретические сведения:

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Знание лыжных мазей и их практическое применение. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанций в сочетании попеременных и одновременных лыжных ходов. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал:

Спуски, повороты, торможение. Выполнение команд: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).

### **Спортивные игры.**

#### **Баскетбол**

Теоретические сведения.

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### **Волейбол**

Теоретические сведения.

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

## Раздел 6. Тематический план

### 10 класс

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов				
		всего	теория	практика	экскурсии	контроль
1	Легкая атлетика	20	1	19		
2	Гимнастика	16		16		
3	Спортивные игры (баскетбол)	10		10		
4	Спортивные игры (пионербол)	6		6		
5	Лыжная подготовка	16	1	15		
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>		

№	Название раздела, темы	Содержание	Виды деятельности
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика, 10 ч (I четверть)</b>			
1	Вводный инструктаж по охране труда		Выполнение правил поведения и техники безопасности на уроках
2	Ходьба в различном темпе на отрезках 100 – 500 м с фиксацией времени	Выполнять ходьбу в медленном и быстром темпе за указанное время	Ходьба, темп
3	Пешие переходы по пересечённой местности до 3 км	Ходьба в различном темпе по пересечённой местности	Ходьба
4	Медленный бег в равномерном темпе по слабо пересечённой местности до 15 мин.	Следить за дыханием и скоростью передвижения	Бег
5	Специальные беговые упражнения с различных исходных положений	Бег с низкого старта, лёжа на животе, на спине, стоя спиной	Специальные беговые упражнения
6	Совершенствование ранее изученных видов ходьбы	Спортивная ходьба	Спортивная ходьба
7	Бег с варьированием скорости до 8 мин.	Уметь контролировать скорость бега самостоятельно	Дыхательные упражнения
8	Эстафетный бег 4×100 м	Передавать эстафету в коридоре, медленный старт, разгон	Эстафета
9	Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража на дистанции в 200 м	Бег выполнять на носках, корпус наклонён вперёд	Медленный, средний, быстрый бег
10	Кросс: юноши – 1000	Бег по пересечённой	Кросс

	м, девушки – 600 м	местности: равнина, подъём, спуск	
<b>Раздел 2. Гимнастика, 6 ч</b>			
11	Повторение всех видов перестроений, поворотов	Выполнять повороты, перестроения	Строевые приёмы
12	Повторение всех видов перестроений, поворотов	Выполнять повороты, перестроения	Строевые приёмы
13	Дробление, сведение строя в движении	Ходить строем, перестраиваться	Строевые приёмы
14	Переход с шага на бег	Уметь перестраиваться с шага на бег и наоборот	Шаг, ходьба
15	Лазание в висе на руках на гимнастической стенке вверх и вниз	Попеременный перехват рук	Лазание, перехват
16	Лазание в висе на руках по канату	Уметь лазить по канату в два приёма – юноши, в три приёма – девушки	Хват ногами
<b>Раздел 3. Гимнастика, 10 ч (II четверть)</b>			
17	Подтягивание в висе на канате	Подтягиваться на канате без помощи ног	Подтягивание
18	Прыжок, присев на ребро гимнастической скамейки с сохранением равновесия	Уметь мягко приземляться и выполнять наскок на ребро гимнастической скамейки	Соскок, отталкивание, приземление
19	Быстрое передвижение по ребру гимнастической скамейки шагом, бегом с последующим соскоком	Уметь держать равновесие, поочередно переставлять правую и левую ногу, правильное приземление	Ходьба с сохранением равновесия
20	Прыжок боком через козла	Правильное отталкивание руками, перевод ног	Опорный прыжок
21	Преодоление полосы препятствий	Прыжок через козла, кувырок вперёд и назад, лазание по канату в два приёма	Полоса препятствий
22	Преодоление полосы препятствий	Лазание по наклонной гимнастической скамейке, переход на шведскую стенку, лазание на руках,	Прыжок, высота, снаряд

		лазание вправо и влево	
23	Совершенствование всех ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда	Выполнять наскок на козла в упор «присев», соскок боком с поворотом на 90 градусов	Прыжок, высота, снаряд
24	Совершенствование всех ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда	Прыжки через козла боком, прыжки через козла с поворотом на 90 градусов	Прыжок, высота, снаряд
25	Построение в колонну по четыре на определённый интервал и дистанцию	Уметь вести счёт на 1 – 4, построение по команде, соблюдение правил	Интервал, дистанция
26	Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определённое количество шагов закрытыми глазами	Считать шаги, не открывать глаза до завершения задания	Ориентир, отрезок
<b>Раздел 4. Спортивные игры, 5 ч (волейбол)</b>			
27	Верхняя прямая подача с прыжка	Отводить корпус вправо, завершать удары по мячу прямой рукой	Верхняя прямая подача
28	Прямой нападающий удар через сетку с разбега	Выполнять нападающий удар, прыжок с шагом	Сетка, удар
29	Прямой нападающий удар через сетку с разбега	Выполнять нападающий удар, прыжок с шагом	Сетка, удар
30	Блокирование нападающих ударов	Блокировать нападающие удары, прыжок вверх толчком двумя, одной ногой	Блок
31	Блокирование нападающих ударов	Блокировать нападающие удары, прыжок вверх толчком двумя, одной ногой	Блок
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка, 16 ч (III четверть)</b>			
32	Повторный инструктаж по охране труда		
33	Поворот на параллельных лыжах	Выполнять поворот на параллельных лыжах, движение ногами и руками	Поворот лыжи

34	Поворот на параллельных лыжах	Выполнять поворот на параллельных лыжах, движение ногами и руками	Поворот лыжи
35	Повторное прохождение в быстром темпе на отрезке 50-60 м (5-6 повторений)	Уметь применять различные виды техники передвижения по дистанции	Ускорение, темп
36	Прохождение дистанции: девушки – 2 км, юноши – 3 км.	Сочетать попеременный и одновременный ход	Дистанция
37	Повторное прохождение в быстром темпе на отрезке 200-250 м (3 повторения)	Проходить отмеченные отрезки от начала до конца в одинаковом темпе	Лыжный инвентарь
38	Сочетание одновременного и попеременного хода по пересечённой местности	Уметь чередовать и следить за этим по дистанции	Лыжные хода, пересечённая местность
39	Передвижение на лыжах: девушки – 2 км, юноши – 3 км.	Распределение физических сил по дистанции	Лыжи, палки
40	Лыжные эстафеты на кругу 300-400 м	Передавать эстафету в стартовом коридоре касанием руки	Эстафета
41	Сочетание одновременного и попеременного хода по пересечённой местности	Переходить с одного лыжного хода на другой	Дистанция
42	Комбинированное торможение лыжами и палками	Тормозить одновременно или раздельно лыжами и палками	Торможение
43	Лыжные эстафеты на кругу 400-500 м	Уметь передавать эстафету касанием руки	Лыжи, палки, круг
44	Поворот на параллельных лыжах	Переносить вес тела направо, налево	Поворот
45	Передвижение на лыжах: девушки – 2 км, юноши – 3 км.	Координировать движения рук, ног, туловища	Дистанция
46	Обучение правильному падению при прохождении спусков	Садиться на снег с переходом на спину, руки в стороны	Падение, спуск
47	Повторное продвижение в	Координировать	Отрезок, темп

	быстром темпе на отрезках 200-250 м (6 повторений)	работу рук, ног, туловища	
<b>Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол), 3 ч</b>			
48	Ведение мяча шагом, в беге, обводкой условного соперника	Переводить мяч с лева на право и с права на лево	Ведение, шаг, обводка
49	Передача и ловля мяча в движении в парах, тройках	Переводить мяч на левый, на правый фланг	Приём, передача, ловля мяча
50	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и одной от плеча после движения	Ведение мяча по прямой с последующим броском	Приём, передача, ловля, подбор, отскок, бросок мяча
<b>Раздел 7. Спортивные игры (баскетбол), 6 ч (IV четверть)</b>			
51	Подбор мяча после отскока с последующим броском по корзине	Бросок мяча по корзине в прыжке	Приём, передача, ловля, подбор, отскок, бросок мяча
52	Передача и ловля мяча в движении в парах, тройках	Переводить мяч на левый, на правый фланг	Приём, передача, ловля мяча
53	Учебная игра по упрощённым правилам	Передвижение по площадке с мячом и без мяча с соблюдением правил игры	Правила игры
54	Учебная игра	Взаимодействовать в нападении	Правила игры
55	Вырывание, выбивание мяча в парах	Вырывать и выбивать мяч	Вырывание, выбивание мяча
56	Ведение мяча шагом, в беге, обводкой условного соперника	Переводить мяч с лева на право, вести мяч левой и правой рукой	Ведение, остановка, бросок
57	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и одной от плеча после движения	Ведение мяча по прямой с последующим броском	Приём, передача, ловля, подбор, отскок, бросок мяча
58	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди и одной от плеча после движения	Ведение мяча по прямой с последующим броском	Приём, передача, ловля, подбор, отскок, бросок мяча
<b>Раздел 8. Лёгкая атлетика, 10 ч</b>			
59	Специальные прыжковые упражнения с набивными мячами	Преодоление набивных мячей толчком двух ног прыжками на левой, на правой ноге	Высокое поднимание бедра
60	Прыжки в длину с	Выполнять	Прыжок,

	полного разбега способом «согнув ноги», сочетание всех фаз прыжка	стартовый разгон, бег по прямой, набегание на доску, отталкивание, полёт и приземление	приземление
61	Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги», сочетание всех фаз прыжка	Уметь выполнить разгон, не заступить за доску, мягко приземлиться и правильно выйти с прыжковой ямы	Прыжок, приземление, фаза прыжка
62	Прыжки в высоту с полного разбега способом «перешагиванием», сочетание всех фаз прыжка	Отталкиваться левой, правой ногой, с переводом маховой ноги через планку	Прыжок, приземление, фаза прыжка
63	Прыжки в высоту с полного разбега способом «перешагиванием», сочетание всех фаз прыжка	Выполнить движение левой, правой руки, правильный переход через планку	Прыжок, приземление, фаза прыжка
64	Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м	Отводить корпус и руку, завершение броска прямой рукой	Метание, хват, коридор
65	Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м	Производить разбег, отводить корпус, руку, скрестные шаги	Метание, хват, коридор
66	Толкание набивного мяча с шага	Производить толкание мяча одной, двумя руками	Метание, хват, коридор
67	Многоскоки с места и с разбега на результат	Выполнять многоскоки по заданию учителя	Бег, результат
68	Прыжки со скакалкой до 2 мин.	Выполнять прыжки через скакалку на левой, на правой ноге, на месте	Время, прыжки на двух, на одной ноге

## Раздел 7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

наименование	кол-во (шт.)
ботинки лыжные	30
палки лыжные	54
лыжи	30

гантели	14
маты гимнастические	11
мостик гимнастический	1
мяч баскетбольный	12
мяч волейбольный	12
секундомер	3
скакалка	20
стенка шведская	9
оздоровительный тренажёр	2
гимнастический снаряд "Козёл"	1
стойка для прыжков в высоту	2
гимнастические палки	7
лыжи детские	12
конус	15
щит баскетбольный игровой	2
щит баскетбольный тренировочный	4
доска магнитная	1
стойка волейбольная	2
сетка волейбольная	2
табло электронное	1
сетка футбольная	2
сетка заградительная	1
гимнастическая скамейка	4

### **Раздел 8. Контрольно-измерительные материалы**

Тесты для обучающихся в **10 классе**:

- бег 100 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднятие туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 600 м., 1000 м.