Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Ключевская общеобразовательная школа-интернат»

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № _____
от _____ 2024 года
Директор КГБОУ «Ключевская
общеобразовательная школа-
интернат»
_____ Г.В.Колтукова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с умственной
отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) вариант 1

«Адаптивная физическая культура»
10 класс
на 2024-2025 учебный год

Составитель:

Гущин С.А.
учитель физической культуры
высшей категории

СОГЛАСОВАНА

Зам.директора по УР

_____ И.Г.Катюк

РАССМОТРЕНА на заседании МО
учителей предметного обучения
протокол
№ 1 от _____ 2024 года
Руководитель МО
_____ /Большакова С.Г./

Ключи, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

10 класс

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе документов:

-Приказ Министерства Образования и Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. №29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

-Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам

- Приказа КГБОУ «Ключевская общеобразовательная школа-интернат» «О начале 2024-2025 учебного года»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН) от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Программа адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивает развитие социальных навыков и социальную адаптацию.

Программа адаптирована для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивает развитие социальных навыков и социальную адаптацию.

В связи со складывающейся неблагоприятной эпидемиологической и метеорологической обстановкой, в соответствии с приказами Министерства образования и науки РФ и Алтайского края, возможна реализация программы в форме дистанционного обучения.

Рабочая программа на русском языке, так как русский язык является государственным языком Российской Федерации.

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;

Рабочая программа на русском языке, так как русский язык является государственным языком Российской Федерации.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
 - адаптация 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;
 - коррекция нарушений физического развития;
 - 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 ребенка 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;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - 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;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 2 ч в неделю.

В 2024-2025 учебном году произошло уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определённое количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям:
- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- продемонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях.

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррекционных упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений.

Планируемые результаты:

Учащиеся должны знать и уметь:

правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Основные виды организации учебного процесса:

- Урок;

Основные методы организации учебного процесса:

- Словесные: рассказ, объяснение, устное изложение материала.
- Наглядные: демонстрации, самостоятельные наблюдения.
- Практические упражнения.

Основные технологии:

- Игровые;
- Информационные;
- Технологические технологии.

Основные виды деятельности учащихся:

- Групповые;
- Индивидуальные;
- Фронтальные

Критерий и нормы оценки знаний учащихся:

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка "1" - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднearифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями

Программа по физкультуре для 10 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий.

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

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Лыжную подготовку рекомендуется проводить с 1 класса при температуре до —15 °С при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (1 четверть).

1.	<i>Лёгкая атлетика</i>	16
1.1	Беседа-викторина. Техника безопасности. Броски и ловля мяча.	1
1.2	Общеразвивающие упражнения. «Тропа здоровья».	1
1.3	Медленный бег 1000м.	1
1.4	ОРУ в парах. Упражнения с общеприкладной направленностью в сочетании с бегом.	1
1.5	ОРУ на гимнастической стенке. Бег. Футбол. Тестирование.	1
1.6	«Туристическая эстафета».	1
1.7-1.8-1.9	Спринтерский бег. Прыжки в длину с/р.	3
1.10-1.12	Бега на длинные дистанции. Метание мяча.	3
1.13-1.15	Длительный бег. Метание мяча.	3
1.16	Длительный бег. Остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

п/п	Кол-во	Темы уроков	Задачи уроков	Формы контроля	Оснащенность урока	Даты уроков
1.1	1	Беседа-викторина. Техника безопасности. Броски и ловля мяча.	Обучать технике общеприкладных упражнений. Развивать скоростно-силовые качества, быстроту, ловкость. Воспитывать патриотизм, дисциплинированность.	Фронтальный опрос	Мячи, гимнастическая лестница.	4.09
1.2	1	Общеразвивающие упражнения. «Тропа здоровья».	Обучать технике общеприкладных упражнений. Развивать выносливость, скоростно-силовые качества, силу. Воспитывать трудолюбие, интерес к занятиям физической культурой.	Корректировка движений, стрвожка	Перекладины.	6.09
1.3	1	Медленный бег 1000м.	Обучать технике общеприкладных упражнений. Развивать выносливость, силу, ловкость. Воспитывать самостоятельность и активность, дисциплинированность.	Корректировка техники бега	Перекладины, рукоход, н/мячи.	11.09
1.4	1	ОРУ в парах. Упражнения с общеприкладной направленностью в сочетании с бегом.	Обучать технике общеприкладных упражнений. Развивать выносливость, силу, ловкость. Воспитывать самостоятельность и активность, дисциплинированность.	Корректировка выполнения упражнений	Гимнастическая станка, перекладины, планка для	13.09

					прыжков в высоту.	
1.5	1	ОРУ на гимнастической стенке. Бег. Футбол. Тестирование.	Обучать технике общеприкладных упражнений. Развивать ловкость, силу, прыгучесть. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	Корректировка техники бега, фиксирование результатов	Гимнастическая стенка, перекладины, ф/мячи, рукоход, н/мячи.	18.09
1.6	1	«Туристическая эстафета».	Обучать технике общеприкладных упражнений. Развивать выносливость, силу, ловкость, скоростно-силовые качества. Воспитывать коллективизм, самостоятельность, активность.	Корректировка техники выполнения упражнений		20.09
1.7-1.8-1.9	3	Спринтерский бег. Прыжки в длину с/р.	Обучать технике спринтерского бега, прыжка в длину с/р. Развивать быстроту, прыгучесть. Воспитывать дисциплинированность.	Корректировка техники бега, прыжка в длину с разбега, фиксирование результатов	Секундомер, рулетка, ганд/мячи, т/мячи.	25.09 27.09 2.10
1.10-1.12	3	Бега на длинные дистанции. Метание мяча.	Обучать технике бега на длинные дистанции, метания мяча. Развивать выносливость, координацию. Воспитывать трудолюбие, дисциплинированность.	Корректировка техники бега, метания мяча	Секундомер, рулетка, ганд/мячи, т/мячи.	4.10 9.10 11.10
1.13-1.15	3	Длительный бег. Метание мяча.	Обучать технике бега на длинные дистанции, метания мяча. Развивать выносливость, координацию. Воспитывать трудолюбие, активность, коллективизм.	Фиксирование результатов	ф/мячи, м/мячи.	16.10 18.10 23.10
1.16		Длительный бег. Остановка спускающегося мяча внутренней стороной стопы.	Обучать технике и тактике длительного бега, технике остановки спускающегося мяча внутренней стороной стопы. Развивать координацию, выносливость. Воспитывать трудолюбие, коллективизм.	Корректировка техники бега и выполнения упражнений	ф/мячи, м/мячи.	25.10

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (2 четверть).

2.	<i>Гимнастика</i>	16
2.1-2.2	Кувырки вперед, назад, длинный кувырок вперед. Подвижная игра „Боевые петухи”. Упражнения ритмической гимнастики	2
2.3-2.4	Стойка на голове и руках силой из упора присев, стойка на голове из положения „мост”	2
2.5-2.6	Акробатические упражнения. Прыжки ноги врозь. Лазание по канату. Упражнения для мышц брюшного пресса	2
2.7-2.8	Подача и прием мяча игры в волейбол. Игра „Перекидка”, „Лапта волейболистов”	2
2.9-2.10	Взаимодействие в нападении, групповые защитные действия игры в волейбол игра „Мяч среднему”	2
2.11-2.12-2.13	Эстафета. Игра в защите, нападающий удар из зоны. Сдача нормативов по технике игры	3
2.14-2.16	Игра „Перестрелка”. Комплекс ОРУ с н/мячами. Игровое упражнение с подачей	3

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока	Кол-во часов	Тема урока	Задачи уроков	Формы контроля	Инвентарь	Дата
2.1-2.2	2	Кувырки вперед, назад, длинный кувырок вперед. Подвижная игра „Боевые петухи”. Упражнения ритмической гимнастики	Обучение технике кувырков. Развивать координацию, силу, гибкость. Воспитание активности и самостоятельности	Корректировка техники кувырков	Н/мячи, маты	6.11 8.11
2.3-2.4	2	Стойка на голове и руках силой из упора присев, стойка на голове из положения „мост”	Обучать стойке на голове и руках. Развивать координацию, силу, гибкость	Помощь и страховка	Маты, скамейки	13.11 15.11
2.5-2.6	2	Акробатические упражнения. Прыжки ноги врозь. Лазание по канату. Упражнения для мышц брюшного пресса	Обучать технике: сочетания акробатических упражнений: прыжка ноги врозь; лазания по канату. Развивать прыгучесть, силу, координацию	Корректировка техники лазания по канату	Маты, скамейки, гимнастические палки	20.11 22.11
2.7-2.8	2	Подача и прием мяча игры в волейбол. Игра „Перекидка”,	Обучать технике подачи и приема мяча нападающего удара в игре	Корректировка техники подачи и приема мяча в игре волейбол	В/мячи	27.11 29.11

		„Лапта волейболистов”	волейбол. Развивать прыгучесть, быстроту. Воспитывать самостоятельность, активность			
2.9-2.10	2	Взаимодействие в нападении, групповые защитные действия игры в волейбол игра „Мяч среднему”	Обучать технике передач, подач игры в волейбол; индивидуальных защитных действий; взаимодействий в нападении игры в волейбол. Развивать прыгучесть, быстроту, ловкость	Корректировка техники взаимодействия в нападении и групповых действий в защите игры в волейбол	В/мячи, маты	4.12 6.12
2.11-2.12 - 2.13	3	Эстафета. Игра в защите, нападающий удар из зоны. Сдача нормативов по технике игры	Обучать взаимодействию в нападении групповым защитным действием игры в волейбол. Развивать прыгучесть, игровое мышление	Корректировка техники нападающего удара. Фиксирование результатов	В/мячи	11.12 13.12 18.12
2.14-2.16	3	Игра „Перестрелка”. Комплекс ОРУ с н/мячами. Игровое упражнение с подачей	Обучать индивидуальной технике, групповому взаимодействию в защите игры в волейбол. Развивать координацию, скоростно-силовые качества	Корректировка техники упражнений	В/мячи	20.12 25.12 27.12

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс(3четверть).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во час
3.	<i>Лыжная подготовка</i>	20
3.1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение приставными шагами, ступающим шагом	1
3.2-3.3	Движение одновременными лыжными ходами. Дистанция 1000 м	2
3.4-3.5	Подъемы. Эстафеты. Ходьба на лыжах 1200 м	2
3.6-3.7	Передвижение одновременными лыжными ходами. Повороты на месте, в движении. Дистанция 1500 м	2
3.8-3.9	Попеременные лыжные ходы. Ходьба на лыжах 2000 м. поворот переступанием после выката	2
3.10-3.11	Спуски на лыжах. Эстафета на лыжах по кругу. Дистанция 2500 м	2
3.12-3.13	Сочетание различных лыжных ходов на слабо пересеченной местности	2
3.14-3.15	Передвижение коньковым ходом. Торможение плугом и упором. Дистанция 3000 м	2
3.16-3.18	Выборочное применение способов лыжных ходов. Дистанция до 3500 м	3
3.19-3.20	П.и. на открытом воздухе	2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

п/п	Кол-во	Темы уроков	Задачи уроков	Формы контроля	Оснащенность урока	Даты уроков
3.1	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение приставными шагами, ступающим шагом	Повторить правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. вспомнить передвижение ступающим шагом	Фронтальный опрос. Корректировка техники выполнения движений	Палки, лыжи	15.01
3.2-3.3	2	Движение одновременными лыжными ходами. Дистанция 1000 м	Совершенствовать передвижение одновременными лыжными ходами. Развитие общей выносливости	Корректировка техники выполнения движений	Палки, лыжи	17.01 22.01
3.4-3.5	2	Подъемы. Эстафеты. Ходьба на лыжах 1200 м	Совершенствование подъемов, развитие общей выносливости	Корректировка техники выполнения движений	Палки, лыжи	24.01 29.01
3.6-3.7	2	Передвижение одновременными лыжными ходами. Повороты на месте, в движении. Дистанция 1500 м	Совершенствовать передвижению одновременными лыжными ходами. Совершенствование поворотов на месте и в движении	Корректировка техники выполнения движений	Палки, лыжи	31.01 5.02
3.8-3.9	2	Попеременные лыжные ходы. Ходьба на лыжах 2000	Совершенствовать передвижению попеременными лыжными ходами.	Корректировка техники выполнения движений	Палки, лыжи	7.02 12.02

		м. поворот переступанием после выката	Совершенствование переступанию после выката. Развитие общей выносливости			
3.10-3.11	2	Спуски на лыжах. Эстафета на лыжах по кругу. Дистанция 2500 м	Совершенствование спусков на лыжах. Развитие общей выносливости	Корректировка техники выполнения движений. Контроль дозировки	Палки, лыжи	14.02 19.02
3.12-3.13	2	Сочетание различных лыжных ходов на слабо пересеченной местности	Совершенствование всех лыжных ходов на слабо пересеченной местности. Развитие общей выносливости	Корректировка техники выполнения движений. Контроль дозировки	Палки, лыжи	21.02 26.02
3.14-3.15	2	Передвижение коньковым ходом. Торможение плугом и упором. Дистанция 3000 м	Совершенствование передвижения коньковым ходом, торможения, плугом и упором. Развитие выносливости	Корректировка техники выполнения движений. Контроль дозировки	Палки, лыжи	28.02 5.03
3.16-3.18	3	Выборочное применение способов лыжных ходов. Дистанция до 3500 м	Совершенствование лыжных ходов. Развитие общей выносливости	Контроль дозировки	Палки, лыжи	7.03 12.03 14.03
3.19-3.20	2	П.и. на открытом воздухе	Развитие ловкости, выносливости	Корректировка действ.		19.03 21.03

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс(4 четверть).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во час.
1.	<i>Легкая атлетика. Игры.</i>	14
1.17-1.18	Техника общефизических упражнений в сочетании с техникой баскетбола	2
1.19-1.20	Техника общефизических упражнений с элементами волейбола	2
1.21-1.22	Длительный бег. Прыжки в высоту с разбега	2
1.23-1.24	Бег на длинные дистанции. Метание мяча. Прыжки в высоту	2
1.25-1.26-1.27	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	3
1.28-1.29-1.30	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега	3

Итого за год: 66 часов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

п/п	кол-во	тема урока	задачи урока	формы контроля	Оснащенность урока	даты уроков
1.17- 1.18	2	Техника общефизических упражнений в сочетании с техникой баскетбола	Обучение технике общефизических упражнений. Обучение технике игры в баскетбол	Корректировка техники выполнения упражнений	мячи	2.04 4.04
1.19- 1.20	2	Техника общефизических упражнений с элементами волейбола	Обучение сочетания общефизических упражнений с элементами волейбола. Развитие прыгучести, координации	Корректировка техники выполнения упражнений	мячи	9.04 11.04
1.21- 1.22	2	Длительный бег. Прыжки в высоту с разбега	Обучение технике длительного бега. Обучение технике прыжка в высоту с разбега. Развитие координации, прыгучести	Корректировка техники бега, прыжков в высоту с/р	Рулетка, секундомер	16.04 18.04
1.23- 1.24	2	Бег на длинные дистанции. Метание мяча. Прыжки в высоту	Обучение технике бега на длинные дистанции, метанию мяча, прыжков в высоту. Развитие выносливости, прыгучести, быстроты	Корректировка техники бега, метания, прыжка в высоту	Секундомер, мячи, стойки	23.04 25.04

1.25- 1.26- 1.27	3	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	Обучение технике бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега. Развитие быстроты, прыгучести	Фиксирование результатов	Секундомер, рулетка	30.04 7.05 14.05
1.28- 1.29- 1.30	3	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега	Обучение технике спринтерского бега, эстафетного бега, прыжка в длину с разбега. Развитие быстроты, прыгучести, ловкости	Фиксирование результатов	Секундомер, рулетка, эстафетные палочки	16.05 21.05 23.05

Лист изменений и дополнений

Дата	Содержание	Основание изменений	Подпись лица, внесшего изменения