

Приложение
к адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с БУП

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Приморская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете
ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»
(протокол № 01 от « 30 » августа 2021 г.)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 12
по ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»
от « 31 » августа 2020 г.

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
10-11 классы

г. Приморск
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);

2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

3. 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";

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28_СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" от 28.01.2021 N 2;

5. Письмо заместителя министра Е.Е.Чепурных «Методические рекомендации деятельности X-XII классов в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида с углубленной трудовой подготовкой»;

6. Инструктивно – методические рекомендации комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 20.08.2021 г. № 19 – 19495/2021 «Об организации деятельности в 2021/2022 учебном году»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

8. Устав, лицензия ГКОУ ЛО «Приморская школа-интернат»;

9. Другими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения.

Рабочая программа предназначена для обучающихся 10-11 классов специальной (коррекционной) школы 8вида и составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура»

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительную записку; основное содержание; требования к уровню подготовки учащихся; перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса; календарно-тематическое планирования.

Согласно действующему Базисному учебному плану 2020-2021 учебного года рабочая программа предусматривает обучение:

Предмет: Физическая культура

Курс: базовый

Срок реализации программы: 2 года

Всего часов на изучение программы: 204 часов

Количество часов в неделю: 3 часа

Специфика программы:

Материал программы состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений).

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание.

Раздел «Гимнастика» состоит из строевых упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, элементов акробатических упражнений, лазания, висов, равновесий, опорных прыжков.

Раздел «Лыжная подготовка» включает передвижение на лыжах различными ходами, подъемы, спуски.

Раздел «Спортивные и подвижные игры» включает пионербол, волейбол, баскетбол, подвижные игры.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются с классом, под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся. В целях контроля 2 раза в год проводятся проверочные испытания:

- подтягивание (сгибание-разгибание рук в упоре лежа)
- бег 30 метров
- бег 60 метров
- прыжок в длину с места

- метание мяча на дальность
- прыжок в высоту

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физкультуре. В основе ее реализации лежит программный материал.

Основная цель изучения данного 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.

Основные задачи изучения предмета:

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

- 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.

Виды и формы организации учебного процесса:

Базовыми подходами к преподаванию дисциплины являются системно - деятельностный, компетентностный, личностно-ориентированный.

Приоритетными формами организации деятельности обучающихся являются: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа, практическая деятельность учащихся.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Принципы обучения:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий

Основные направления коррекционной работы:

- развитие пространственной ориентации, воображения и слухового восприятия;
- совершенствование движений и сенсомоторного развития
- развитие основных мыслительных операций, анализа и синтеза;
- коррекция связной устной речи;
- развитие творческих, коммуникативных и организаторских способностей;
- обогащение пассивного активного словарного запаса;
- коррекция эмоционально - личностной сфер, навыков самоконтроля, личностных качеств.

Содержание программы

№ п/п	Программный материал	Количество часов	
		10класс	11класс
1.	Гимнастика	24	24
2.	Легкая атлетика	30	30
3.	Подвижные игры	30	30
4.	Лыжная подготовка	18	18
	Всего	102	102

Знания о физической культуре

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.

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.

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.

Легкая 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. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. 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 15—20 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 до. 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 шести. 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 и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся 10-11 класса

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- оставление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя)
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

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

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой

- направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

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

- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Учебно-методический комплекс

Используемая литература:

1. Видякин М.В. Спортивные праздники и мероприятия в школе. – Волгоград, 2007

2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Глобус», 2010
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1 класс. – М.: «Вако», 2010
4. Матвеев А.П., Мельников С.Б. «Методика физического воспитания с основами теории». – М.: «Просвещение», 1991
5. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: Учитель, 2010
6. Физическая культура / Б.И.Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П.Пузырь и др. – М.: Высшая школа, 1989
7. Фролов В.И. Физкультурные занятия на свежем воздухе. – М.: «Просвещение», 1997
8. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. – М.: «Учебная литература», 1

Оборудование

1. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, фитбольные, резиновые, теннисные, набивные)
2. Маты большие и маленькие
3. Козел
4. Скамейки
5. Канат
6. Обручи
7. Скакалки
8. Гимнастические палки
9. Перекладины
10. Волейбольные и баскетбольные сетки
11. Баскетбольные кольца
12. Лыжи, палки, лыжные ботинки
13. Коньки, шлемы, хоккейная форма
14. Санки, ледянки
15. Бадминтон (ракетки, валанчики)
16. Тренажеры (велосипедные)
17. Роликовые коньки
18. Шашки
19. Кегли

**Оценочные средства (оценочные материалы)
и методические материалы рабочей программы по адаптивной физической культуре , 10-11класс.**

Класс/программа	Перечень используемых оценочных средств (оценочных материалов) КИМы	Перечень используемых методических материалов
Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 кл.: В 2сб под ред. В. В. Воронковой – М.: Гуманит. изд. Центр Владос, 2020. – Сб.1.	<p>infourok.ru КИМы по физкультуре. 1-9 классы для детей с ОВЗ.</p> <p>multiurok.ru Контрольно-измерительные материалы по физической культуре в коррекционной школе.</p>	<p>Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец.(коррекц.) образовательных учреждений VIII вида В.М.Мозговой. – М.: Просвещение, 2009.</p> <p>Видакин М.В. Спортивные праздники и мероприятия в школе. – Волгоград, 2007.</p> <p>Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Глобус», 2010.</p> <p>В.В.Кузин. Физическая культура 1класс: Учебник. – «Фрахт», «КУбКа», 1996.</p> <p>В.В.Кузин. Физическая культура 2класс: Учебник. – «Фрахт», «КУбКа», 1997.</p> <p>Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: Учитель, 2010</p> <p>Фролов В.И. Физкультурные занятия на свежем воздухе. – М.: « Просвещение», 1997.</p>

Тематическое планирование

10класс -1 четверть

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Значение правильной осанки при ходьбе. Строевые упражнения.	1	
2.	Закрепление всех видов перестроений. Дыхательные упражнения.	1	
3.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1	
4	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	

5	Понятие о начале ходьбы и бега .Ходьба с изменением скорости.	1	
6	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1	
7.	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	1	
8.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	
9.	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	
10.	Быстрый бег на скорость. Высокий старт.	1	
11.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	
12.	Прыжки в длину с места.	1	
13.	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания	1	
14.	Прыжки с прямого разбега в длину	1	
15.	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1	
16.	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1	
17.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1	
18.	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1	
19.	Метание теннисного мяча на дальность с места	1	
20.	Бочче. Техника безопасности. Индивидуальные игры.	1	
21.	Выполнение бросков по меткам.	1	
22.	Выполнение бросков по заданным ситуациям.	1	
23.	Индивидуальные игры по упрощенным правилам.	1	
24	Парные игры по упрощенным правилам.	1	

2 четверть

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Одежда и обувь гимнаста. Строевые упражнения.	1	
2.	Понятия: колонна, шеренга, круг. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	
3.	Сведения о правильной осанке, равновесии. Упражнения со скакалками.	1	
4	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;	1	
5.	Упражнения с малыми обручам.	1	
6.	Упражнения с малыми мячами.	1	

7.	Упражнения с набивными мячами .	1	
8.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	
9.	Переноска грузов и передача предметов.	1	
10.	Лазанье на скорость по гимнастической стенке.	1	
11.	Подтягивание в висе на гимнастической стенке.	1	
12.	Простые и смешанные висы и упоры.	1	
13.	Стойка на руках с согнутыми ногами.	1	
14.	Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом.	1	
15.	Полушпагат на бревне с различными положениями рук.	1	
16.	Комбинации на бревне из ранее изученных элементов.	1	
17.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	
18.	Кувырок назад из положения сидя.	1	
19.	Кувырок вперед.	1	
20.	Закрепление ранее изученных способов лазанья по канату. Лазанье на скорость.	1	
21.	Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом.	1	

3 четверть

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	1	
2.	Одежда и обувь лыжника. Выполнение попеременного двухшажного хода.	1	
3.	Совершенствование одновременного одношажного хода.	1	
4.	Предупреждение травм и обморожений. Выполнение строевых команд.	1	
5.	Одновременный двухшажный ход.	1	
6.	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	
7.	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1	
8.	Подъем по склону прямо ступающим шагом.	1	
9.	Повороты переступанием в движении.	1	

10.	Подъем «лесенкой» по пологому склону.	1	
11.	Спуск с пологих склонов.	1	
12.	Передвижение на скорость на отрезке 100метров.	1	
13.	Передвижение на лыжах в медленном темпе 1,5 километра.	1	
14.	Коньки. Правила поведения на занятиях. Правила ухода за коньками.	1	
15.	Одежда и обувь конькобежца. Техника бега по прямой, по повороту	1	
16.	Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. Техника бега по прямой, по повороту	1	
17-18.	Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед.	1	
19.	Торможение полуповоротом на коньках.	1	
20.	Бег на коньках до 150 метров на время.	1	
21.	Правила игр и поведения во время игр.	1	
22.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.		
23.	Игры с построениями и перестроениями.		
24.	Разучивание игр с лазаньем и перелезанием.		
25.	Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1	
26.	Подача нижняя прямая.	1	
27-28.	Отработка ударов, розыгрыш мяча.	1	
29.	Розыгрыш мяча на три паса.	1	
30.	Учебная игра в пионербол.	1	
31.	Разучивание подвижных игр с бегом на скорость.	1	
32.	Разучивание подвижных игр с метанием мяча.	1	
33.	Разучивание подвижных игр с прыжками.	1	

10класс -4 четверть

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Строевые упражнения.	1	
2.	Понятия о предварительной и исполнительной командах. Дыхательные упражнения.	1	
3.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Упражнения в расслаблении мышц.	1	
4	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1	

5	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1	
6	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1	
7.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1	
8.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	
9.	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	
10.	Быстрый бег на скорость. Низкий старт.	1	
11.	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1	
12.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	
13.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
14.	Прыжки с прямого разбега в длину.	1	
15.	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1	
16.	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1	
17.	Броски и ловля волейбольных мячей.	1	
18.	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1	
19.	Метание теннисного мяча на дальность с места	1	
20.	Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.	1	
21.	Остановка шагом. Передача мяча двумя руками.	1	
22.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1	
23.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1	
24	Повторение изученных подвижных игр.	1	

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Значение физических упражнений для здоровья человека Строевые упражнения.	1	
2.	Закрепление всех видов перестроений. Дыхательные упражнения.	1	
3.	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1	
4.	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	1	

5.	Понятие о начале ходьбы и бега. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	1	
6.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями	1	
7.	Бег на носках. Медленный бег с сохранением правильной осанки.	1	
8.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Ходьба и бег с различными положениями рук	1	
9.	Бег с преодолением простейших препятствий. Челночный бег.	1	
10.	Высокий старт. Повторный бег на скорость.	1	
11.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	
12.	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1	
13.	Прыжки в длину и высоту с шага.	1	
14.	Прыжки с прямого разбега в длину способом «согнув ноги».	1	
15.	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне	1	
16.	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1	
17.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1	
18.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками различными способами.	1	
19.	Метание теннисного мяча на дальность с разбега.	1	
20.	Бочче. Техника безопасности. Индивидуальные игры.	1	
21.	Выполнение бросков по меткам.	1	
22.	Выполнение бросков по заданным ситуациям.	1	
23.	Индивидуальные игры по упрощенным правилам.	1	
24.	Парные игры по упрощенным правилам.	1	
25.	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Строевые упражнения.	1	
26.	Понятия: колонна, шеренга, круг. Общеразвивающие упражнения.	1	
27.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики	1	
28.	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения со скакалками.	1	
29.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	
30.	Упражнения с малыми обручам.	1	
31.	Упражнения с малыми мячами.	1	
32.	Упражнения с набивными мячами.	1	
33.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	

34.	Переноска грузов и передача предметов.	1	
35.	Игры с построениями и перестроениями.	1	
36.	Лазанье на скорость по гимнастической стенке.	1	
37.	Подтягивание в висе на гимнастической стенке.	1	
38.	Простые и смешанные висы и упоры.	1	
39.	Стойка на руках с согнутыми ногами.	1	
40.	Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом.	1	
41.	Полушпагат на бревне с различными положениями рук.	1	
42.	Комбинации на бревне из ранее изученных элементов.	1	
43.	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий	1	
44.	Разучивание игр с лазаньем и перелезанием.	1	
45.	Кувырок назад из положения сидя.	1	
46.	Кувырок вперед.	1	
47.	Закрепление ранее изученных способов лазанья по канату. Лазанье на скорость.	1	
48.	Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом.	1	
49.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	1	
50.	Одежда и обувь лыжника. Выполнение попеременного двухшажного хода.	1	
51.	Совершенствование одновременного одношажного хода.	1	
52.	Предупреждение травм и обморожений. Выполнение строевых команд.	1	
53.	Одновременный двухшажный ход.	1	
54.	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	
55.	Виды подъемов и спусков. Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1	
56.	Подъем по склону прямо ступающим шагом, «елочкой».	1	
57.	Повороты переступанием в движении.	1	
58.	Подъем «лесенкой» по крутому склону.	1	
59.	Спуск с пологих и крутых склонов.	1	
60.	Передвижение на скорость на отрезке 200 метров.	1	
61.	Передвижение на лыжах в медленном темпе 2 километров	1	
62.	Коньки. Правила поведения на занятиях. Правила ухода за коньками.	1	

63.	Одежда и обувь конькобежца. Техника бега по прямой, по повороту	1	
64.	Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. Техника бега по прямой, по повороту	1	
65.	Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед.	1	
66.	Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед.	1	
67.	Торможение полуповоротом на коньках.	1	
68.	Бег на коньках до 200 метров на время.	1	
69.	Правила игр и поведении во время игр.	1	
70.	Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой	1	
71.	Подача нижняя прямая.	1	
72.	Отработка ударов, розыгрыш мяча.	1	
73.	Отработка ударов, розыгрыш мяча.	1	
74.	Розыгрыш мяча на три паса. Взаимодействие с партнером.	1	
75.	Учебная игра в пионербол.	1	
76.	Разучивание подвижных игр с бегом на скорость.	1	
77.	Разучивание подвижных игр с метанием мяча.	1	
78.	Разучивание подвижных игр с прыжками.	1	
79.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые упражнения.	1	
80.	Понятия о предварительной и исполнительной командах. Дыхательные упражнения.	1	
81.	Значение и основные правила закаливания. Упражнения в расслаблении мышц.	1	
82.	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1	
83.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1	
84.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1	
85.	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	
86.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	
87.	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	
88.	Быстрый бег на скорость. Повторный бег на скорость.	1	
89.	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1	

90.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	
91.	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	
92.	Прыжки с прямого разбега в длину.	1	
93.	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1	
94.	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1	
95.	Броски и ловля волейбольных мячей.	1	
96.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы.	1	
97.	Метание теннисного мяча на дальность с разбега	1	
98.	Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.	1	
99.	Остановка шагом. Передача мяча двумя руками.	1	
100.	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.	1	
101.	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.	1	
102.	Повторение изученных подвижных игр.	1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575876

Владелец Хлопцева Наталья Ивановна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022