

Государственное казенное общеобразовательное учреждение "Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья"

Согласовано:

На заседании МО

Протокол № 1

от «30» августа 2021 г.

Принято:

На педагогическом совете

Протокол № 1

от «30» августа 2021 г.

Утверждено:

Директор школы-интерната

Г.Н. Горбачева

Приказ № 164

от «30» августа 2021 г.



Рабочая программа

По учебному предмету: физкультура в 10 классе

Программа разработана на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Учитель: Лупанов Ф.Н.

с. Золино
2021

Структура рабочей программы.

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
7. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура» составлена на основе следующих документов:

- Адаптированная основная общеобразовательная программа ГКОУ «Золотинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» (интеллектуальными нарушениями), вариант I, (утверждена приказом № 120/3 от 22.10.2018)
- Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы. (Сборник № 2), допущенная Министерством образования Российской Федерации. Москва. ВЛАДОС. 2010г. под ред. В.В. Воронковой.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирована на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретические сведения по физкультуре;
- развитие чувств темпа и ритма, координации движения;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

2.Общая характеристика учебного предмета.

Физкультура является составной частью образовательного процесса учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Материал представлен следующими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно - двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие и корригирующие упражнения, так как способствуют коррекции нарушений дыхания. В связи с затруднениями в пространственно- временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с интеллектуальными нарушениями включены упражнения на коррекцию и развитие этих способностей, а также с предметами: гимнастическими палками обручами и скакалками.

На занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

«Лыжная подготовка» обязательная часть занятий физической культурой. Особое внимание при проведении уроков лыжной подготовки уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием. Они включаются в каждый раздел в соответствии с тематикой. Игры направлены на развитие физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, восприятия, пространственных и временных ориентиров.

Физкультура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как мир природы и человека, чтение, математика и изобразительное искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физкультура». Это касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий - урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

а) общепедагогические методы:

- словесные: объяснение, беседа, работа с учебником;
- наглядные: наблюдение, демонстрация;
- практические: упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

б) специальные методы коррекционно - развивающего обучения:

- задания по степени нарастающей трудности;
- специальные коррекционные упражнения;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- развёрнутая словесная оценка;
- призы, поощрения.

Основные типы уроков:

- комбинированные;
- уроки с преимущественно оздоровительной направленностью;
- уроки с преимущественно воспитательной направленностью;
- уроки с преимущественно образовательной направленностью;
- вводные уроки;
- уроки изучения нового материала;
- уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала;

- смешанные (комплексные) уроки;
- контрольные уроки.

Основным типом урока является комбинированный.

Виды и формы организации работы на уроке:

- фронтальная;
- поточная;
- посменная;
- индивидуальная;
- групповая.

Элементы образовательных технологий:

- здоровьесберегающая технология;
- технология игрового обучения.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся по состоянию здоровья, отнесённые к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно – гигиенических требований.

3.Описание учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с Учебным планом ГКОУ «Золинская специальная (коррекционная) школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья» на 2021-2022 учебный год рабочая программа в 10 классе рассчитана:

10 класс –102 часа в год, при недельной нагрузке – 3 часа.

Срок реализации настоящей программы рассчитан на один год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин).

4.Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Планируемые результаты освоения учащимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 10 класса, предусмотренные рабочей программой, представлены: личностными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты.

10 класс

В результате освоения программного материала учащиеся познакомятся с понятием об утомлении и переутомлении, активном и пассивном отдыхе, чередование нагрузки и отдыха как фактора оптимизации работоспособности человека, с общей характеристикой и причинами возникновения профессиональных заболеваний, с современными системами физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительным и прикладным значением.

Гимнастика

Учащиеся научатся выполнять композиции (в системе оздоровительных занятий) из стилизованных ритмотемповых и пластических движений с разной амплитудой,

траекторией и пространственной точностью, статическим и динамическим равновесием (девушки), физические упражнения (в системе оздоровительных занятий), в том числе с дополнительными внешними отягощениями и использованием тренажерных устройств, локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп в сочетании с произвольным дыханием (юноши), упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Учащиеся осваивают комплексы производственной гимнастики, направленные на оптимизацию умственной и физической работоспособности; комплексы упражнений аутогенной тренировки и релаксации; упражнения в преодолении полосы препятствий, включающие разные способы ходьбы, бега, прыжков, лазаний и перелезаний (в соответствии с состоянием здоровья).

Легкая атлетика

Учащиеся совершенствуют техники в беге, прыжках в длину и высоту.

Лыжная подготовка

Учащиеся совершенствуют техники ранее освоенных лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов;

Подвижные и спортивные игры

В результате освоения программного материала учащиеся совершенствуют технико-тактических действий с мячом и без мяча в игре по упрощенным правилам (на ограниченной спортивной площадке, с сокращением продолжительности игры, возможностью относительно частой замены игроков и т. п.) (баскетбол, футбол, волейбол), комплексы общеразвивающих упражнений: на избирательное развитие основных физических качеств.

5.Содержание учебного предмета.

10 класс (102 часа)

1. Основы знаний

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

2. Строевые упражнения.

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- а) **Упражнения на осанку.** Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.
- б) **Дыхательные упражнения.** Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).
- в) **Упражнения в расслаблении мышц.** Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.
- г) **Основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

а) С гимнастическими палками.

Выполнение команд «Смирно!», «Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастическими палками.

б) С набивными мячами. (вес 2-3 кг).

Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча.

Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног.

Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

в) Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах.

Выполнение комплексов упражнений.

5. Упражнения на гимнастической стенке.

Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

6. Акробатические упражнения (элементы, связки). *Выполняются только после консультации врача.*

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки.

Для девочек: из положения «мост» поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным – в упор присев).

7. Простые и смешанные висы и упоры.

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.). Простые комбинации на брусках.

8. Переноска грузов и передача предметов.

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

9. Танцевальные упражнения.

Приглашение к танцу. Сочетание ранее изученных танцевальных шагов. «Румба».

10. Лазание и перелезание.

Обучение завязыванию каната узлом на бедре. Соревнование в лазанье на скорость.

Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

11. Равновесие.

Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

12. Опорный прыжок.

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90 градусов.

13. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад – левая назад, правая вниз – левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх – левая в сторону, правая в сторону – левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз –

правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога назад, правая рука вниз – правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед – шаг левой ногой вперед, правая рука вниз – шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т.д.) на расстоянии 3-4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Что такое строй;
- Как выполнять перестроения;
- Как проводятся соревнования по гимнастике.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- Составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Лёгкая атлетика

1.Ходьба.

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

2.Бег.

Бег на скорость 100м; бег на 60 м- 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 минут; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики – 100м; девушки – 800 м.

3. Прыжки.

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

4.Метание.

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100 г- 150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4 кг).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Учащиеся должны уметь:

- Пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности;
- Пробежать в медленном темпе 12-15 мин;
- Бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м;
- Преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий до 100 м;
- Прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место;
- Метать малый мяч с полного разбега и на дальность в коридор 10 м и в означенное место;
- Толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

Лыжная подготовка

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к

соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад к наружи, спуск в средней стойке и в высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднeperесеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Виды лыжного спорта;
- Технику лыжных ходов.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять поворот на параллельных лыжах;
- Пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши);
- Преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

Подвижные и спортивные игры

Волейбол.

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача, блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять все виды подач;
- Выполнять прямой нападающий удар;
- Блокировать нападающие удары.

Баскетбол.

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Учащиеся должны знать:

- Что значит «тактика игры», роль судьи.

Учащиеся должны уметь:

- Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;
- Ведение мяча с обводкой.

Подвижные игры и игровые упражнения.

- а) С бегом на скорость: «Лучший бегун», «Преодолей препятствие», «Сумей догнать». Эстафеты с бегом.
- б) С прыжками высоту, в длину: «Кто дальше и точнее», «Запрещенное движение».
- в) С метанием мяча на дальность: «Стрелки», «Точно в ориентир», «Дотянись».
- г) С элементами пионербола и волейбола: «Сигнал», «Точно в круг», «Быстро по местам». Игра с элементами волейбола.
- д) С элементами баскетбола: «Очков набрал больше всех», «Самый точный». Игры с элементами баскетбола.
- е) Игры на снегу: «Стойка конькобежца». Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
10 класс

№	Раздел программы	Основные виды учебной деятельности
	Виды программного материала	
I	Основы знаний о физической культуре	Закрепление знаний: Понятие спортивной этики Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр
II	Физическое совершенствование	
1	Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корректирующие	<u>Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:</u> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <u>Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке.
2	Гимнастика с элементами акробатики	<u>Строевые упражнения.</u> Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. <u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики). <u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.
3	Легкая атлетика	<u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

		200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба. <u>Бег.</u> Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м. <u>Прыжки.</u> Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. <u>Метание.</u> Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).
4	Баскетбол	Практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.
5	Волейбол	Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).
6	Мини-футбол	Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.
7	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции

**Календарно-тематическое планирование
10 класс (102 часа)**

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Дата
	1 четверть (24 часа)		
1.	Техника безопасности на уроке. Теоретические сведения. Личная гигиена.	1	
2.3.	Комплекс общ . упр. Бег на скорость	2	

4.5.	Бег с низкого старта	2	
6.	Эстафетный бег с передачей эст. Палочки .	1	
7.8.	Бег 300 м. - дев., 500 м. - мал., Упр. на брюшной пресс.	2	
9.10.	Кроссовая подготовка до 8 мин.	2	
11.	Бег по пересеченной местности	1	
12.13.	Прыжки в длину с разбега с/б «согнув ноги»	2	
14.	Метание мячика на дальность Техника безопасности на уроке.	1	
15.16.	Челночный бег 4х9 м. подвижные игры	2	
17.	Метание мячика в цель. Техника безопасности на уроке.	1	
18.19.	Метание мячика по движущейся цели. Техника безопасности на уроке.	2	
20.	Прыжки в длину с места.	1	
21.22.	Прыжки в высоту с/ «перешагивание»	2	
23.24.	Силовые упр. (подтягивание, отжимание).	2	
		24 часа	
	2 четверть (24 часа)		
1.2.	Техника безопасности на уроке. Прыжки со скакалкой за 1 мин.и через обруч.	2	
3.4.	Подвижные эстафеты с предметами	2	
5.6.	Подвижные игры по выбору	2	
7.8.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения о гимнастике. Личная гигиена.	2	
9.	Комплекс утренней гимнастики, упражнения с гимнастическими палками.	1	
10.11.	Комбинация со скакалками и обручем.	2	
12.13.	Лазание по лестнице вверх- вниз. Техника безопасности на уроке.	2	
14.	Равновесие на бревне	1	
15.16.	Упр. на растяжку.	2	
17.	Силовые упражнения с гантелями Техника безопасности на уроке.	1	
18.19.	Лазание, перелазание через препятствия.	2	
20.21.	Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. Акробатика (кувырки, ползание). Техника безопасности на уроке.	2	
22.23.	Акробатика («мостик», стойка на лопатках) Техника безопасности на уроке.	2	
24.	Толкание набитого мяча	1	
		24 часа	
	3 четверть (30 часов)		
1.2.	Техника безопасности на уроке лыжной подготовки. Теоретические сведения.	2	
3.4.	Обучение попеременному двухшажному ходу.	2	
5.6.	Одновременный и попеременный ходы. Обучение «коньковому» ходу.	2	
7.8.	Спуск с горки в основной стойке.	2	

9.10.	Прохождение «скользящим» шагом 2 км.	2	
11.12.	Торможение «падением», «плугом».	2	
13.14.	Подъем в горку «елочкой», «лесенкой»	2	
15.16.	Спуск с горки с поворотом «переступанием»	2	
17.18.	Передвижение в быстром темпе 50-60 м	2	
19.20.	Передвижение в быстром темпе 100-150 м.	2	
21.22.	Лыжные эстафеты Техника безопасности на уроке.	2	
23.24.	Прохождение изученными способами 1,5 км.	2	
25.26.	Лыжный «биатлон» со снежками	2	
27.28.	Спуск с горки изученными способами	2	
29.30.	Подъем в горку изученными способами	2	
		30 часов	
	4 четверть (24 часа)		
1.	Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Правила игры.	1	
2.3.	Техника ведения мяча одной рукой. Передача двумя руками.	2	
4.5.	Шрафной бросок. Броски по точкам	2	
6.7.8.	Закрепление изученных навыков в двухсторонней игре	3	
9.10.	Учебная игра в баскетбол . Техника безопасности на уроке.	2	
11.12.	Легкая атлетика . Спринтерский бег 60 м.	2	
13.14.	Бег 100 м. прыжковые упр.	2	
15.16.	Бег на выносливость до 10 мин.	2	
17.18.	Эстафетный бег 4х 60 м.	2	
19.20.	Низкий и высокий старт с пробеганием отрезков	2	
21.22.	Кросс: 500м – мал., 300м- дев.	2	
23.24.	Метание мяча на дальность (300гр). Техника безопасности на уроке.	2	
		24 часа	

7.Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Размер зала – 162 м 2.
2. Скамейки – 5шт.
3. Маты – 17шт.
4. Гимнастический брус – 1шт.
5. Обручи – 14шт.
6. Стол настольный теннис – 1шт.
7. Шведская лестница – 3шт.
8. Мяч баскетбольный – 5шт.
9. Мяч футбольный – 10шт.
10. Мяч волейбольный – 2шт.
11. Кольца баскетбольные – 2шт.
12. Сетка волейбольная – 1 шт.
13. Комплект лыж – 15 шт.