Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Бетлицкая школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Росток»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании МО	Зам. директора по УВР	Директор
Протокол № 1	МКОУ Бетлицкая школа	МКОУ Бетлицкая школа
от « 30 » августа 2024г.	«Росток»	«Росток»
Руководитель МО	Егоренкова Е.А._____	Гурикова Е.А._____
Татулина А. А._____	« 02» сентября 2024г.	« 02» сентября 2024г.

Адаптированная рабочая программа
учебного курса «Физкультура»
для обучающихся 10-11 классов

на 2024-2025 учебный год

Составитель программы:
Гуриков Ю.И.,
учитель физкультуры
высшей квалификационной категории

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» на основе:

1. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой. (Москва, «Просвещение»,2013);
2. Учебного плана МКОУ Бетлицкая школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «Росток» на 2022-2023 учебный год.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушением интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позднотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что, в свою очередь, приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий. Это требует дополнительного внимания учителя физкультуры при организации как учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода к каждому учащемуся при обучении.

Конкретными учебными и коррекционными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Программа по физкультуре для 5—9 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 большинства территорий России.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать 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 исходном положении 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. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

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 лазанье 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 должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до -15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) 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. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

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.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме

тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы начиная с первого класса заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.

Учителю физкультуры необходимо иметь следующую документацию: программу, годовой календарный план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование на четверть, планы-конспекты с указанием места, оборудования занятия, а также целей и задач конкретного урока.

Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна строиться исходя из общих задач программы по физкультуре, включать различные виды физкультурно-спортивных мероприятий с учетом специфики контингента учащихся.

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как о генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

Место учебного предмета в учебном плане.

В Региональном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Министерства образования и науки Калужской области №1376 от 05.09.2011 года «Об утверждении учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида» нагрузка составляет 510 часов при недельной нагрузке в 5-9 классах 3 часа в неделю.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Разделы программы

Программа по физическому воспитанию для 10 класса структурно состоит из следующих разделов:

• легкая атлетика;
• гимнастика;
• лыжная подготовка;
• спортивные и подвижные игры.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы. Изменения, вносимые в программу, должны быть в обязательном порядке согласованы с врачом и администрацией, утверждены Советом школы; в них должны быть учтены коррекционная направленность и материальное оснащение школы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Содержание программы направлено на каждом этапе школьной жизни, получить необходимые физические нагрузки, способствующие формированию, развитию и совершенствованию разнообразных двигательных умений и навыков. Данная программа содержит отобранную в соответствии с задачами обучения систему упражнений в области укрепления мышечной системы, формированию осанки, воспитанию выносливости и др.

Программа составлена с учетом принципов системности, доступности, преемственности перспективности между различными видами физической подготовки.

Одним из основных направлений преподавания физической культуры является организация работы по укреплению здоровья учащихся. Важнейшим направлением в моей деятельности является формирование навыков выполнения упражнений, поддерживающих здоровье учащихся. Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание.

Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно - лечебных целях. Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

В раздел **«Гимнастики»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать 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 нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, 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. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся

овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп, ритме. Необходимо постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает работе логопеда при постановке звуков, на уроках труда правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов. В программу так же включены упражнения с предметами: гимнастические палки, малые и большие обручи, скакалки. На уроках с элементами гимнастики дети с нарушением интеллекта должны овладеть навыками лазанья, перелазания. Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональное 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, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел **«Лыжная подготовка»** при внесении изменений или дополнений в программу учителю следует, тщательно продумать весь комплекс учебнометодических задач для каждого этапа обучения имеется в виду, прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально - техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры.

Раздел **«Спортивные и подвижные игры».** В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков учащихся. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей, взаимодействия друг с другом, между группами детей. Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарногигиенических требований. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся. Данная программа определяет базовый уровень знаний, умений, навыков обучающихся. Учитель может вносить изменения в календарно-тематическом плане для закрепления материала, вызывающего у обучающихся затруднения.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Гимнастика.

1. Строевые упражнения Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Согласованные повороты группы учащихся кругом (направо, налево); переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку. Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии.

2.2 Дыхательные упражнения. Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, плавание, прыжки).

2.3 Упражнения в расслаблении мышц. Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера. Полное расслабление. 2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Прыжки в полуприседе с продвижением вперед. Круговые движения туловища (и. п. рук - за голову, вверх). Выпады: вперед с наклоном туловища назад, вперед; вправо, влево с наклоном вперед; вправо, влево с наклоном вперед, в сторону, назад с наклоном вперед.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами на снарядах. С гимнастическими палками. Балансирование палки на ладони правой - левой рук. Удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2 – 3 упражнений. С набивными мячами. Перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Вы полнить 5 - 7 упражнений с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча.

4. Упражнения на гимнастической стенке. Пружинистые приседания (см. 9 класс), взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висе на стенке (строгий контроль, учет силовых данных).

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Поворот в сторону с 2 - 3 шагов; кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад сед в "полушпагат" (девочки).

6. Простые и смешанные висы и упоры. Повторение пройденного. Вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног. Простые комбинации на перекладине, брусьях.

7. Переноска груза и передача предметов. Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий.

8. Лазание и перелезание. Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезания через препятствия различной высоты.

9. Равновесие. Повторение всех видов равновесия (программа 8 - 9 классов). Зачетные комбинации (2 - 3) в статическом положении. Расхождение вдвоем при встрече с предметами в руках. Упражнения в сопротивлении.

10. Опорный прыжок. Прыжки ранее изученными способами через козла, с поворотом на 90°, 180° в ширину (высота до 120 см для мальчиков и до 110 см для девочек); кувырки боком с поворотом на 90° через козла с ручками (высота - мальчики 125см, девочки — 115 см).

11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и во владении мячом, типа - бег с изменением направлений, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча; упражнения на быстроту и точность реакций;прыжки в заданном ритме. Игровые упражнения.

Легкая атлетика

1. Ходьба. Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4—5 км.

2. Бег. Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м. Эстафета (4 по 200 м). Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики — 1200 м; девушки — до 1000 м. Совершенствование эстафетного бега.

3. Прыжки. Прыжок в высоту способом "перекидной" (юноши) и "перешагивание", "перекат" - девушки. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (10 - 12 беговых шагов). 5. Метание. Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания.

Лыжная подготовка.

Способы смазки лыж. Совершенствование техники изученных ходов; попеременный четырехшажный ход; переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам; преодоление выступа; подъем "лесенкой"; прохождение на скорость отрезков: до 100 м 4 - 5 раз, 300- 400 м - 2- 3 раза (для мальчиков), 200-300 м – 2 - 3 раза за урок (для девочек); передвижение по среднепересеченной местности на отрезках до 3 км (для мальчиков), до 2 км (для девушек).

Спортивные и подвижные игры:

1. Волейбол. Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство соревнований. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Приемы мяча различным способом. Одиночное и парное блокирование. Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед. Учебная игра.

2. Баскетбол. Роль судьи в соревнованиях, практическое судейство. Понятие о зонной и персональной защите. Ловля высоко летящего мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой; передача мяча в прыжке; броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов. Совместные действия трех нападающих против двух защитников; рывок - ловля мяча в движении - бросок; ловля мяча в движении - остановка - бросок мяча в прыжке с близкого или среднего расстояния. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.

Подвижные игры и игровые упражнения.

1. С бегом на скорость. Эстафеты с бегом.
2. С прыжками в высоту, длину. Эстафеты с прыжками и бегом.
5. С метанием мяча на дальность и в цель. Эстафеты с метанием в цель и на дальность.
6. С элементами пионербола и волейбола. Отработка отдельных прикладных навыков "Точнее"; "Правильно".
7. С элементами баскетбола. "Снайперы"; Игры с элементами баскетбола. 8. Игры на снегу, льду. Разновидность эстафет на снегу и льду.

Планирование учебного материала на 1 четверть для 10-го класса.

Учебный материал (27ч)	**Номера уроков**																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Основы знаний/ номера недель	1			2			3			4			5			6			7			8			9		
Проведение самост.разминки по л.атл.	+																										
Меры безопасности на уроке л. атл.	+																										
Легкая атлетика																											
Ходьба:Ходьба в колонне по одному в разном темпе, в ногу	Р	З																									
Прохождение отрезков от 100-200м			Р	З																							
Бег:Бег трусцой в равномерном темпе 10-12мин	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Бег на скорость 100м-3 раза за урок			Р	З	С	Кт																					
Бег на 70м-4 раза за урок					С	С	Кт																				
Кросс:юноши-1000м;девушки-800м													Кт														
Прыжки: Прыжок в длину с разбега спос. «согнув ноги»		С	С	Кт																							
Выпрыгивание вверх из приседа со штангой(юн)							Р	З	С			+															
Прыжки через скакалку(девушки)							С	С				+															
Метание: Метание малого мяча на дальность								С	С	Кт																	
Метание гранаты-700гр;500гр									Р	З	С																
Метание малого мяча в цель										С	С																
Толкание ядра(юн-4кг);девушки-4кг											Р	З	С														
Контрольные тесты																											
Бег 60 м	+																										
Метание мяча на дальность		+																									
Прыжки в длину с места			+																								
Игры-Волейбол																											
Санитарно-гигиен. требования к занятиям волейболом, влияние занятий																											
Прием мяча снизу у сетки и прием передачи в парах														+													
Отбивание мяча снизу 2-мя руками через сетку на месте и в движении														Р	З	С							+				
Верхняя прямая подача															Р	З	С							+			
Прямой нападающий удар через сетку.Блок																	С	С						+			
Верхняя прямая передача в прыжке																		С	С						+		+
Подача мяча на точность(в зоны)																			С	С					+		+
Розыгрыш мяча на 3 передачи																				Р	З	С				+	
Учебная игра																					Р	З	С			+	

Планирование учебного материала на 2 четверть для 10-го класса.

Учебный материал (26ч)	Номера уроков																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Основы знаний/ номера недель	1			2			3			4			5			6			7			8			9	
Проведение самост.разминки по л.атл.	+																									
Меры безопасности на уроке л. атл.	+																									
Легкая атлетика																										
Ходьба:Ходьба в колонне по одному в разном темпе, в ногу	Р	З																								
Ходьба с переходом на бег и обратно			Р	З																						
Бег:Бег трусцой в равномерном темпе 10-12мин	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Бег на скорость 100м-3 раза за урок			Р	З	С	Кт																				
Бег на 70м-4 раза за урок					С	С	Кт																			
Кросс:юноши-1000м;девушки-800м													Кт													
Прыжки: Прыжок в длину с разбега спос. «согнув ноги»		С	С	Кт																						
Прыжки через гимн ,ск-ку с продвиж, вперёд							Р	З	С			+														
Прыжки через скакалку на месте, в движении							С	С				+														
Метание: Метание малого мяча на дальность								С	С	Кт																
Метание гранаты-700гр;500гр									Р	З	С															
Метание малого мяча в цель										С	С															
Толкание ядра(юн-4кг);девушки-4кг											Р	З	С													
Контрольные тесты																										
Бег 60 м	+																									
Метание мяча на дальность		+																								
Прыжки в длину с места			+																							
Игры-Волейбол																										
Санитарно-гигиен. требования к занятиям волейболом, влияние занятий																										
Передача и приём мяча сверху, снизу над собой, в парах														+												

Отбивание мяча снизу 2-мя руками через сетку на месте и в движении														Р	З	С							+				
Верхняя прямая подача															Р	З	С							+			
Прямой нападающий удар через сетку.Блок																	С	С						+			
Верхняя прямая передача в прыжке																		С	С						+		
Подача мяча на точность(в зоны)																			С	С					+		
Розыгрыш мяча на 3 передачи																				Р	З	С				+	
Учебная игра																					Р	З	С			+	

Планирование учебного материала на 3 четверть для 10-го класса.

	III четверть (17ч)	Номера уроков.																													
Nп/п	**Учебный материал 10 кл**	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17													
		Номера недель																													
I.	**<u>Основные знания</u>**	1		2		3		4		5		6		7		8		9													
	1.Подбор инвентаря меры безопасности	+																													
	2.Виды лыжного спорта, температурный режим	+																													
II.	**<u>Лыжная подготовка</u>**																														
	1.Построение с лыжами в руках в шеренгу, колонну	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																	
	2.Строевые приёмы на месте с лыжами в руках			З	С	С																									
	3.Здача рапорта дежурным	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+														
	4.Попер-двухш. ход	З	С	К Т									+																		
	5. Одновр-бесш, однош. хода		С	С	К Т									+																	
	6.Коньковый ход			З	С									+																	
	7.Способы перехода с хода на ход				З	С	К Т																								

	8.Подъём «лесенкой», «ёлочкой»					З	С	КТ																							
	9.Спуски в высокой, средней стойках					З	С	КТ																							
	10.Торможение «плугом»,»боковым соскальзыванием»						Р	З	С	КТ																					
	11.Повороты на параллельных лыжах при спусках								Р	З	С	КТ																			
	12.Поворот на месте махом назад к наружи								Р	З	КТ																				
	13.Преодоление бугров, впадин								Р	З			С																		
	14.Прохождение на скорость отрезка 100 м (4,5 раз за урок)										З	С																			
	15.Ходьба на лыжах до 2 км (девочки), 3км (мальчики)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	КТ																	
III.	**<u>Лыжная эстафета (на кругу 400-500м)</u>**											З	С																		
IV.	**<u>Гимнастика</u>**																														
	1.Лазание по канату изученными способами														С	С															
	2.Стойка на руках у стены, на голове (юноши)														З	С															
	3.»мостик» с помощью и без (девочки)																З	С													
	4.Упражнения на гимнастической скамейке														Р	З															
	5. упражнения с гимнастической палкой																З	С													

Планирование учебного материала на 4 четверть для 10-го класса.

	IV четверть (17ч)	Номера уроков																							
N n\n	***Учебный материал 10 кл***	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
	Номера недель	1		2		3		4		5		6		7		8		9							
I	***Основы знаний***																								
	1Требование к спортивной обуви,одежде Меры безопасности на уроках л/атл.	+																							
II	***Ходьба***																								
	1Ходьба с чередованием бега			С	С																				
	2.Ходьба различными видами	С	С																						
III	***Бег***																								
	1.Бег в различном темпе				Р	З	С																		
	2.Бег в равномерном темпе до 12-15мин	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
	3.Упр-ия в беге и в сочетании с ходьбой			С	С																				
	4.Бег на скорость(100м,200м)										С														
	5.Бег на средние дистанции (400,800м,)											С													
	6.Эстафетный бег(4 раза по 200м)												С												
	7.Кросс:1200-юноши,100-девушки													КТ											
IV	***Прыжки***																								
	1.Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	С	С	Кт																					
	2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»								С	С	Кт														
V	***Метание***																								
	1.Метание мяча на дальность							С	С	Кт															
	2.Метание мяча в цель из различных положений							С					С												
	3.Метание гранаты (250гр)										С			С											
	4.Толкание набивного мяча(3кг)				С	С	Кт																		
	5.Толкание ядра(3-4кг)с места стоя боком											С													
VI	***Контрольные тесты***																								
	1.Прыжок в длину с места											+													

	2.Метание мяча на дальность												+												
	3.Бег 60м													+											
VII	***Общеразвивающие упр-ия***																								
	1.О.Р.У на месте(6-7упр)	Р	З					С							+			+							
	2.Упражнения для ног			Р	З				С							+									
	3.Комбинированные упражнения					Р	З			С							+								
VIII	***Баскетбол***																								
	1.Правила судейства														З	С									
	2.Передача мяча и приёмы различными способами														З	С									
	3.Ведение мяча шагом и бегом с обводкой														З	С									
	4.вырывание и выбивание мяча																З	С							
	5.Бросок мяча одной рукой от плеча																З	С							
	6.Штрафной бросок																З	С							

Планирование учебного материала на 1 четверть для 11-го класса.

Учебный материал (26ч)	**Номера уроков**																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Основы знаний/ номера недель	1			2			3			4			5			6			7			8			9	
Проведение самост.разминки по л.атл.	+																									
Меры безопасности на уроке л. атл.	+																									
Легкая атлетика																										
Ходьба:Ходьба в колонне по одному в разном темпе, в ногу	Р	З																								
Ходьба с переходом на бег и обратно			Р	З																						
Бег:Бег трусцой в равномерном темпе 10-12мин	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Бег на скорость 100м-3 раза за урок			Р	З	С	Кт																				
Бег на 70м-4 раза за урок					С	С	Кт																			
Кросс:юноши-1000м;девушки-800м													Кт													
Прыжки: Прыжок в длину с разбега спос. «согнув ноги»		С	С	Кт																						
Прыжки через гимн ,ск-ку с							Р	З	С			+														

продвиж, вперёд																											
Прыжки через скакалку на месте, в движении							С	С				+															
Метание: Метание малого мяча на дальность								С	С	Кт																	
Метание гранаты-700гр;500гр									Р	З	С																
Метание малого мяча в цель										С	С																
Толкание ядра(юн-4кг);девушки-4кг											Р	З	С														
Контрольные тесты																											
Бег 60 м	+																										
Метание мяча на дальность		+																									
Прыжки в длину с места			+																								
Игры-Волейбол																											
Санитарно-гигиен. требования к занятиям волейболом, влияние занятий																											
Передача и приём мяча сверху, снизу над собой, в парах														+													
Отбивание мяча снизу 2-мя руками через сетку на месте и в движении														Р	З	С							+				
Верхняя прямая подача															Р	З	С							+			
Прямой нападающий удар через сетку.Блок																	С	С						+			
Верхняя прямая передача в прыжке																		С	С						+		
Подача мяча на точность(в зоны)																			С	С					+		
Розыгрыш мяча на 3 передачи																				Р	З	С				+	
Учебная игра																					Р	З	С			+	

Планирование учебного материала на 2 четверть для 11-го класса.

Учебный материал (26ч)	**Номера уроков**																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Основы знаний/ номера недель	1			2			3			4			5			6			7			8			9		
Проведение самост.разминки по л.атл.	+																										
Меры безопасности на уроке л. атл.	+																										
Легкая атлетика																											

Ходьба:Ходьба в колонне по одному в разном темпе, в ногу	Р	З																									
Ходьба с переходом на бег и обратно			Р	З																							
Бег:Бег трусцой в равномерном темпе 10-12мин	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Бег на скорость 100м-3 раза за урок			Р	З	С	Кт																					
Бег на 70м-4 раза за урок					С	С	Кт																				
Кросс:юноши-1000м;девушки-800м													Кт														
Прыжки: Прыжок в длину с разбега спос. «согнув ноги»		С	С	Кт																							
Прыжки через гимн ,ск-ку с продвиж, вперёд							Р	З	С			+															
Прыжки через скакалку на месте, в движении							С	С				+															
Метание: Метание малого мяча на дальность								С	С	Кт																	
Метание гранаты-700гр;500гр									Р	З	С																
Метание малого мяча в цель										С	С																
Толкание ядра(юн-4кг);девушки-4кг											Р	З	С														
Контрольные тесты																											
Бег 60 м	+																										
Метание мяча на дальность		+																									
Прыжки в длину с места			+																								
Игры-Волейбол																											
Санитарно-гигиен. требования к занятиям волейболом, влияние занятий																											
Передача и приём мяча сверху, снизу над собой, в парах														+													
Отбивание мяча снизу 2-мя руками через сетку на месте и в движении														Р	З	С							+				
Верхняя прямая подача															Р	З	С							+			
Прямой нападающий удар через сетку.Блок																	С	С						+			
Верхняя прямая передача в прыжке																		С	С						+		
Подача мяча на точность(в зоны)																			С	С					+		
Розыгрыш мяча на 3 передачи																				Р	З	С				+	
Учебная игра																					Р	З	С			+	

Планирование учебного материала на 3 четверть для 11-го класса.

	III четверть	Номера уроков.																													
Nп/п	**Учебный материал**	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17													
		Номера недель																													
I.	**<u>Основные знания</u>**	1		2		3		4		5		6		7		8		9													
	1.Подбор инвентаря меры безопасности	+																													
	2.Виды лыжного спорта, температурный режим	+																													
II.	**<u>Лыжная подготовка</u>**																														
	1.Построение с лыжами в руках в шеренгу, колонну	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																	
	2.Строевые приёмы на месте с лыжами в руках			З	С	С																									
	3.Здача рапорта дежурным	З	С	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+														
	4.Попер-двухш. ход	З	С	КТ									+																		
	5. Одновр-бесш, однош. хода		С	С	КТ									+																	
	6.Коньковый ход			З	С									+																	
	7.Способы перехода с хода на ход				З	С	КТ																								
	8.Подъём «лесенкой», «ёлочкой»					З	С	КТ																							
	9.Спуски в высокой, средней стойках					З	С	КТ																							
	10.Торможение «плугом»,»боковым соскальзыванием»						Р	З	С	КТ																					
	11.Повороты на параллельных лыжах при спусках								Р	З	С	КТ																			
	12.Поворот на месте махом назад к наружи								Р	З	КТ																				

	13.Преодоление бугров, впадин								Р	З			С																		
	14.Прохождение на скорость отрезка 100 м (4,5 раз за урок)										З	С																			
	15.Ходьба на лыжах до 2 км (девочки), 3км (мальчики)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	К Т																	
III.	**Лыжная эстафета (на кругу 400-500м)**											З	С																		
IV.	**Гимнастика**																														
	1.Лазание по канату изученными способами														С	С															
	2.Стойка на руках у стены, на голове (юноши)														З	С															
	3.»мостик» с помощью и без (девочки)																З	С													
	4.Упражнения на гимнастической скамейке														Р	З															
	5. упражнения с гимнастической палкой																З	С													

Планирование учебного материала на 4 четверть для 11-го класса.

	IV четверть	Номера уроков																							
N n\n	***Учебный материал***	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17							
	Номера недель	1		2		3		4		5		6		7		8		9							
I	***Основы знаний***																								
	1Требование к спортивной обуви,одежде Меры безопасности на уроках л/атл.	+																							

II	***Ходьба***																								
	1Ходьба с чередованием бега			С	С																				
	2.Ходьба различными видами	С	С																						
III	***Бег***																								
	1.Бег в различном темпе				Р	З	С																		
	2.Бег в равномерном темпе до 12-15мин	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+							
	3.Упр-ия в беге и в сочетании с ходьбой			С	С																				
	4.Бег на скорость(100м,200м)										С														
	5.Бег на средние дистанции (400,800м,)											С													
	6.Эстафетный бег(4 раза по 200м)												С												
	7.Кросс:1200-юноши,100-девушки													КТ											
IV	***Прыжки***																								
	1.Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	С	С	Кт																					
	2.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»								С	С	Кт														
V	***Метание***																								
	1.Метание мяча на дальность							С	С	Кт															
	2.Метание мяча в цель из различных положений							С					С												
	3.Метание гранаты (250гр)										С			С											
	4.Толкание набивного мяча(3кг)				С	С	Кт																		
	5.Толкание ядра(3-4кг)с места стоя боком											С													
VI	***Контрольные тесты***																								
	1.Прыжок в длину с места											+													
	2.Метание мяча на дальность												+												
	3.Бег 60м													+											
VII	***Общеразвивающие упр-ия***																								
	1.О.Р.У на месте(6-7упр)	Р	З					С							+			+							
	2.Упражнения для ног			Р	З				С							+									
	3.Комбинированные упражнения					Р	З			С							+								
VIII	***Баскетбол***																								
	1.Правила судейства														З	С									
	2.Передача мяча и приёмы различными способами														З	С									

	3.Ведение мяча шагом и бегом с обводкой														З	С									
	4.вырывание и выбивание мяча																З	С							
	5.Бросок мяча одной рукой от плеча																З	С							
	6.Штрафной бросок																З	С							