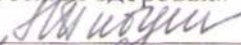


Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«Леушинская школа- интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

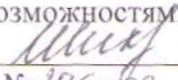
Согласовано

И.о. Заместителя директора по УР
КОУ «Леушинская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными воз-
можностями здоровья»


М.В. Бабушкина
«31» августа 2017 г.

Утверждаю

Директор КОУ «Леушинская школа-
интернат для обучающихся с ограничен-
ными возможностями здоровья»


Приказ № 296-сг
от «31» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для учащихся 10 класса
(профессиональное обучение)
на 2017/2018 учебный год

Разработана: И.А. Просвирниным,
учителем физкультуры
I квалификационной категории

с.Леуши, 2017 г.

Рабочая программа по Обществознанию для учащихся 10 класса составлена на основе допущенной Министерством образования Российской Федерации Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2сб. /Под ред. В.В. Воронковой – М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – Сб.1. – 223с. Физического воспитания, В.М. Мозговой, 5 – 9 классы

Рассмотрена на методическом объединении учителей-предметников
Протокол № 1 от «29» августа 2017 г.

Руководитель методического объединения учителей-предметников
Бор /Е.С. Боровая/

Одобрена методическим советом,
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.

Председатель методического совета Шидиева /Д.Ш. Шидиева/

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физического воспитания для учащихся 10 класса является продолжением программы по физической культуре 5 - 9 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и формирует у учащихся целостное представление о физической культуре.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 16-18 лет.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями 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 познотонических 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, при 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, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации 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 обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- 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;

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Исходя из этого, требования к учащимся сочетаются с уважением личности ребенка, с учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся на уроке должны проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, педагог учитывает конкретные задачи обучения и контингент учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры, важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

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 и т. д.).

В зависимости от условий работы в данной программе подобраны упражнения, игры, которые помогают конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры систематически развиваются такие двигательные качества, как сила, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в производственную деятельность.

В программу включены следующие разделы: **легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игры — подвижные и спортивные.**

Таблица 1.

Примерное распределение учебного материала по разделам программы и классам

| Класс | Виды упражнений, количество часов | | | | Всего часов |
|--|-----------------------------------|------------|-------------------|-----------------------------|-------------|
| | Легкая атлетика | Гимнастика | Лыжная подготовка | Подвижные и спортивные игры | |
| 10 | 34 | 21 | 29 | 18 | 102 |
| В зависимости от климатических условий, большого количества дней с низкими температурами, не позволяющими проводить уроки лыжной подготовки на улице, уроки проводятся в спортивном зале с применением специально подобранных упражнений для развития выносливости, осанки, координации, моторики. | | | | | |

В содержании программы также входит относительно самостоятельный раздел «Развитие физических качеств». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных

физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрелых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей по физическому развитию, согласно одной из действующих классификаций, учащиеся школы делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. Распределение на медицинские группы для физического воспитания осуществляется на основе данных о состоянии здоровья, физического развития, общей физической подготовленности и тренированности подростков. В соответствии с существующим «Положением о врачебном контроле за физическим воспитанием населения» школьники и учащиеся, основываясь на результатах медицинского освидетельствования распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Специальная группа, в свою очередь, подразделяется на подгруппы: физкультурную (а) и лечебную (б). Каждая медицинская группа характеризуется по объему и интенсивности физических нагрузок. Ежегодно по результатам медицинской диспансеризации учащихся определяются физкультурные группы.

Основная группа выполняет программу по физическому воспитанию в полном объеме. В ходе занятий используются все виды физических упражнений: гимнастические, игровые, спортивно-прикладные, трудовые. Предусматриваются занятия спортом. Интенсивность выполнения упражнений разнообразная, вплоть до максимальной. Методика проведения занятий групповая, малогрупповая, индивидуальная. В данную группу направляются лица со средним, выше среднего и высоким уровнем физического развития, без отклонений, а также с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но имеющими нормотоническую реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку.

Подготовительная группа выполняет программу по физическому воспитанию в том объеме, который указывает врач со знаниями врачебного контроля, основываясь на результатах первичного медицинского освидетельствования, а в ряде случаев и результатах углубленного обследования. В ходе занятий используются все виды физических упражнений. Интенсивность выполнения упражнений субмаксимальная. Расширение объема и увеличение интенсивности нагрузок решается врачом, который руководствуется результатами дополнительного или повторного медицинского освидетельствования. Методика проведения занятий разнообразная. В подготовительную группу направляются лица с ниже-средним уровнем физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у кого уровень физического развития средний, выше среднего и высокий, но имеющих отклонения в состоянии здоровья. При этом тип реакции сердечно-сосудистой системы у них должен быть преимущественно нормотонический.

Специальная группа.

подгруппа А - в данной подгруппе не предусматривается выполнение общей программы по физическому воспитанию. Используются все виды упражнений. Ограничение по интенсивности нагрузки определяется по результатам медицинского освидетельствования и углубленного обследования. Методика проведения занятий малогрупповая либо индивидуальная. К подгруппе А относятся лица с низким уровнем физического развития без отклонений в состоянии здоровья, а также те, у кого уровень физического развития средний, выше среднего и высокий со стойкими отклонениями в состоянии здоровья, но без выраженных нарушений функции со стороны пораженных органов либо систем. Реакция сердечно-сосудистой системы преимущественно нормотоническая, возможны элементы патологической.

подгруппа Б - основная форма проведения занятий - лечебная гимнастика. Используются, главным образом, гимнастические и элементы спортивно-прикладных упражнений. Нагрузка, строго дозированная, подбирается с учетом результатов углубленного обследования и медицинского освидетельствования. Методика проведения занятий - индивидуальная.

В данную подгруппу направляются лица со стойкими отклонениями в состоянии здоровья, с выраженными нарушениями функций со стороны пораженных органов либо систем. Тип реакции сердечно-сосудистой системы может быть, как нормотонический, так и патологический.

Перевод из одной медицинской группы в другую осуществляется на основании результатов повторных и дополнительных обследований.

Лица, перенесшие заболевание или травму, временно освобождаются от занятий по физическому воспитанию на установленные сроки. Однако при этом не исключаются занятия физическими упражнениями в определенных формах лечебной физкультуры.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специально разработанной авторской программе «Корректирующая гимнастика на уроках физической культуры в специальной (коррекционной) школе для детей с ограниченными возможностями здоровья с учащимися специальной медицинской группы».

Оценка физического развития учащихся второй ступени развития также проводится по показателям уровня физического развития и двигательной активности.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 10 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированное™ учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Для отслеживания результативности, обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся, который проводится по мере прохождения учебного материала. Проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 60 м; метание м/м на дальность; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине (юноши), сгибание, разгибание туловища (девушки).

Основной формой организации процесса обучения физической культуре является урок. Ведущей формой работы учителя с учащимися является фронтальная работа, но на каждом занятии имеет место и индивидуальный подход к каждому ребенку. Успех обучения во многом зависит от индивидуальных особенностей развития каждого ученика и тщательного подбора этапов работы с каждым учащимся класса. Каждый урок оснащен необходимым оборудованием. В данной рабочей программе по физической культуре используются:

- Коррекционно-развивающие технологии.
- Личностно-ориентированные технологии.
- Технологии игрового подхода в обучении.
- Здоровьесберегающие технологии.
- Технологии уровневой дифференциации (по уровню развития способностей)

Методы и приемы:

- метод индивидуального дозирования физических нагрузок
- методы наглядного восприятия (показ, звуковой сигнал, демонстрация)
- методы использования слова (описание, объяснение, команда, подсчет)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Система оценивания результатов освоения программы.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, отметка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Отметка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то отметка «3». Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Мониторинг физического развития обучающихся Уровень физической подготовленности определяется при помощи двигательных тестов и прослеживается в Картах педагогического контроля физического развития учащихся. В качестве тестов допустимо использовать только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболеваний не противопоказаны обучающимся. Тестирование проводится два раза в год (сентябрь, апрель).

| Срок проведения | Виды работ | Тема (результат) |
|-----------------|--|--|
| <i>Сентябрь</i> | Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности | Уровень подготовленности на начало учебного года |
| <i>Апрель</i> | Антропометрические данные, показатели здоровья и физической активности | Уровень подготовленности на конец учебного года |

Таблица 2.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 - 18 лет

| Контрольное упражнение(тест) | № э т а п а | Уровень | | | | | |
|--|----------------------------|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | Низкий | средний | Высокий | низкий | Средний | высокий |
| Скоростные Бег 30м | 16 | 5.2 | 5.1 -4.8 | 4.4 | 6.1 | 5.9-5.3 | 4.8 |
| | 17 | 5.1 | 5.0-4.7 | 4.3 | 6.1 | 5.9-5.3 | 4.8 |
| | 18 | 5.0 | 4.9-4.6 | 4.2 | 6.1 | 5.9-5.3 | 4.8 |
| Координационные Челночный бег 3x10 | 16 | 8.2 | 8.0-7.7 | 7.3 | 9.7 | 9.3-8.7 | 8.4 |
| | 17 | 8.1 | 7.9-7.5 | 7.2 | 9.6 | 9.3-8.7 | 8.4 |
| | 18 | 8.0 | 7.8-7.4 | 7.1 | 9.5 | 9.3-8.7 | 8.4 |
| Скоростно-силовые Прыжок в длину с места | 16 | 180 | 195-210 | 230 | 160 | 170-190 | 210 |
| | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | 210 |
| | 18 | 200 | 215-230 | 250 | 160 | 170-190 | 210 |
| Выносливость 6-минутный бег | 16 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 130 |
| | 17 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 130 |
| | 18 | 1100 | 1300-1400 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 130 |
| Гибкость Наклон вперед из положения стоя | 16 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| | 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 |
| | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | 20 | 5 |
| Силовые Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) | 16 | 4 | 8-9 | 11 | 6 | 13-15 | 18 |
| | 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | 18 |
| | 18 | 6 | 10-11 | 13 | 6 | 13-15 | 18 |

Имеется следующая документация: рабочая программа, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ (10 класс), карты педагогического контроля физического развития учащихся.

В 2017 - 2018 учебном году согласно годовому календарному графику учебного процесса, установлена следующая продолжительность учебного года для 5 - 9 классов - 34 учебные недели; праздничные дни: 23.02.2018г.; 08.03.2018г.; 09.03.2018г.; 01.05.2018г.; 02.05.2018г.; 09.05.2018.

Согласно учебному плану на предмет «Физическая культура» в 10 классе выделено 3 часа в неделю, в год 102 часа

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| | |
|---|---|
| Основы знаний | Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений |
| Гимнастика Строевые упражнения | Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». Согласованные повороты групп 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. |
| ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ | |
| — <i>упражнения на осанку</i> | Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с удержанием на голове груза (большой массы) с упражнениями в равновесии. |
| — <i>дыхательные упражнения</i> | Регулирование дыхания при выполнении упражнений циклического характера с максимальной нагрузкой (кросс, эстафеты, плавание, прыжки). |
| — <i>упражнения в расслаблении мышц</i> | Приемы расслабления при выполнении упражнений циклического характера. Полное расслабление. |
| — <i>основные положения движения головы, конечностей, туловища</i> | 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. |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах | <i>С гимнастическими палками.</i> Балансирование палки на ладони правой — левой рук. Удерживание палки в вертикальном положении при выполнении 2—3 упражнений. <i>С набивными мячами.</i> Перебрасывание набивного мяча вверх из-за головы, снизу и от груди партнеру. Выполнить 5—7 упражнений с набивными мячами. <i>Упражнения на гимнастической скамье.</i> Ходьба с различными положениями рук, с предметами. Ходьба навстречу друг другу, передача баскетбольного мяча. |
| Упражнения на гимнастической стенке | Пружинистые приседания (см. 9 класс), взмахи обеими ногами в сторону (вправо и влево) в висячем положении на стенке (строгий контроль, учет силовых данных). |
| 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). |
| Простые и смешанные висы и упоры | Повторение пройденного. Вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног. Простые комбинации на перекладине, брусках. |
| Переноска груза и передача предметов | Передача мяча при выполнении эстафет. Уборка снарядов после занятий. |
| Лазание и перелезание | Закрепление ранее изученных способов лазания по канату. Перелезания через препятствия различной высоты. |
| 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. |
| Опорный прыжок | Прыжки ранее изученными способами через козла, коня 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 коня с ручками (высота — мальчики 125 см, девочки — 115 см). |
| 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 |
| Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся | Знать: - что такое фигурная маршировка; - как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии; - обнаружить ошибку у товарища, объяснить ее, помочь исправить. Уметь: - выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражне- |

| | |
|---|--|
| | <p>ниях на бревне.</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазать по канату. - подавать команды, показывать их. |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | |
| Ходьба | Ходьба с чередованием бега. Спортивная ходьба. Обучение. Пешие переходы до 4— 5км. |
| Бег | Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе. Бег 300 м. Эстафета (4 по 200м). Бег на средние дистанции. Кросс: мальчики — 1200 м; девушки — до 1000 м. Совершенствование эстафетного бега. |
| Прыжки | Прыжок в высоту способом "перекидной" (юноши) и "перешагивание", "перекат" — девушки. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (10-12 беговых шагов). |
| Метание | Закрепление всех видов метания (в цель и на дальность). Совершенствование техники метания, толкания. |
| Основные требования к знаниям, умениям и навыкам | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - как оказать первую помощь при ушибах, переломах; - требования к спортивной обуви, одежде. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метать мячи, толкать ядро, выполнять прыжки в длину, высоту. |
| Лыжная подготовка (практический материал) В зависимости от климатических условий | 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 девочек). |
| Требования к знаниям, умениям, навыкам умениям, навыкам | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виды и способы смазки лыж. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаться по местности на расстояние до 2 км, на скорость. |
| Спортивные и подвижные игры 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 - |
| Основные требования к знаниям, умениям и навыкам | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - что такое тактика игры, ее содержание; - правила игры в волейбол. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять все подачи, блокировать мяч самому и в паре. |
| 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. |
| Основные требования к знаниям, умениям и навыкам | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - как организовать судейство, что такое зонная и персональная защита. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять ведение мяча с обводкой в условиях нападения противников - выполнять броски по корзине различным способом в процессе учебной игры |
| Подвижные игры и игровые упражнения | |
| <i>С бегом на скорость</i> | Эстафеты с бегом |
| <i>С прыжками в высоту, длину</i> | Эстафеты с прыжками и бегом. |
| <i>С метанием мяча на дальность и в цель</i> | Эстафеты с метанием в цель и на дальность. |

| | |
|--|---|
| <i>С элементами пионербо- ла и волейбола</i> | Отработка отдельных прикладных навыков "Точнее"; "Правильно". |
| <i>С элементами баскетбола</i> | "Снайперы"; Игры с элементами баскетбола |
| <i>Игры на снегу, льду</i> | Разновидность эстафет на снегу и льду |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

| ^ ^ ^ ^ ^ ^ ^ | ДАТА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| НОМЕР УРОКА | 0\ | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о | о |
| УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ | 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 | |
| I ЧЕТВЕРТЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основы знаний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила безопасности при выполнении физических упражнений | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОриКУ без предметов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Без предметов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| На дыхание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В расслабление мышц | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| На развитие координации | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| На равновесие | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба, бег | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба с чередованием бега. | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спортивная ходьба. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пешие переходы до 4— 5 км. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег в гору и под гору | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег в различном темпе. | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 300 м. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Эстафета (4 по 200м). | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег на средние дистанции. | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кросс: мальчики — 1200 м; девушки — до 1000 м. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Совершенствование эстафетного бега. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в высоту способом "перекидной" (юноши) и "перешагивание", "перекат" — девушки. | | | | | | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (10-12 беговых шагов). | | | | | | | | | X | X | X | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Метание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| НОМЕР УРОКА | ДАТА | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|--|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| II ЧЕТВЕРТЬ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основы знаний | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Инструктаж по ТБ. Требования к занятиям по гимнастике | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Строевые упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Закрепление и выполнение ранее изученных команд: «смирно», «вольно», «расслабиться». | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Согласованные повороты групп учащихся кругом (направо, налево); | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два. | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОриКУ без предметов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| На равновесие | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В расслабление мышц | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| На дыхание | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОриКУ с предметами | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| На гимнастической скамейке | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| На гимнастической стенке | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Акробатические упражнения, гимнастика | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Поворот в сторону с 2–3 шагов; | | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках (мальчики); кувырок назад; сед в "полушпагат" (девочки). | | | | | | | | | X | X | | | | | | | | | | | | |
| Висы и упоры | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Повторение пройденного. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног. | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | |
| Простые комбинации на перекладине, брусках. | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | | | | |
| Переноска грузов | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

