

Согласовано  
на заседании МС  
Протокол №1 от 28.08.20

Принято  
на педагогическом совете  
№1 от 31.08.2020



«Утверждаю»  
Директор ГООАУ «ЦОРиО»  
И. И. Батищев  
Приказ № 195 от 31.08.20

Рабочая программа  
учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)  
по физической культуре  
в 10 – в классе

2020-2021 учебный год

Составитель:  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Бизяева Светлана Анатольевна

г. Липецк  
2020 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа физического воспитания коррекционно - развивающего обучения в 10 б классе обеспечивает усвоение основной ступени обучения.

Программа составлена с учетом специфики усвоения учебного материала слабовидящими детьми.

Учебная программа по физической культуре предусматривает решение следующих задач:

- оздоровительных
- образовательных
- воспитательных
- коррекционных

Оздоровительные задачи – это профилактика заболеваний сердечно – сосудистой, дыхательной систем и опорно – двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формированием системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и моральных качеств в личности.

Коррекционная задача физического воспитания заключается в исправлении недостатков физического и психического развития учащихся посредством коррекционных и специальных упражнений

Основная задача – укрепление здоровья детей и их физического развития.

Организация работы по физическому воспитанию, умелое проведение спортивных выступлений, соревнований, праздников – всё это имеет важное значение для развития интересов слабовидящих детей к физической культуре и спорту.

Задачи учителей физической культуры, инструкторов физической культуры и педагогов дополнительного образования – воспитать у детей и подростков

любовь и тягу к занятиям физическими упражнениями и спортом, без чего невозможно добиться здоровья, успехов в учёбе и жизни.

Система физического воспитания в ГОАОУ «ЦОРИО» включает **уроки физической культуры, физкультурно – оздоровительную работу в режиме дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки на уроках, подвижные перемены, динамический час в ГПД, подвижные спортивные игры на свежем воздухе)**. Помимо этого ежедневно на всех уроках и коррекционно – развивающих занятиях вводится коррекционные упражнения:

- 1) дыхательной гимнастики
- 2) пальчиковой гимнастики
- 3) на координацию движений
- 4) гимнастики для глаз
- 5) на формирование правильной осанки

Эти упражнения включены в программу по физической культуре .

Коррекционные упражнения помогают избирательно воздействовать на организм ученика и в большей степени чем другие упражнения могут быть использованы для профилактики и исправления тех или иных отклонений моторики, строения позвоночника и т. д.

Использование коррекционных упражнений помогает решать следующие задачи:

- профилактика заболеваний дыхательных путей и формирование навыков использования рационального дыхания
- развитие умения согласовывать движения различных частей тела
- профилактика нарушения осанки и плоскостопия
- улучшить работу зрительного анализатора

Ведущее место в системе физического воспитания принадлежит урокам физической культуры.

Материал в программе подобран по видам деятельности, как и в общеобразовательной школе, однако в связи с особенностями развития

слабовидящих детей и детей инвалидов он составлен в уменьшенном объёме и включён в следующие четыре раздела:

1. Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.
2. Основные виды движений.
3. Дифференцированная двигательная деятельность.
4. Элементы спортивной деятельности.

Уроки физической культуры должны быть интересными, эмоциональными, побуждать детей к активной деятельности.

Все дети школы в начале учебного года проходят углубленный осмотр. Данные осмотра и рекомендации учителя получают у врачей школы (педиатра и офтальмолога).

Эффективность коррекционной работы по устранению недостатков физического развития определяется правильной организацией педагогического и врачебного контроля. Сотрудничество учителей и врачей приводит к положительным результатам.

Зная дефекты каждого ученика, учитывая состояние каждого ребёнка на каждом уроке, дифференцированно планирую физическую нагрузку.

На уроках гимнастики использую во вводной части урока упражнения ритмической гимнастики и решаю следующие задачи:

- профилактика заболеваний опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой и дыхательной систем
- формирование правильной осанки, красивой походки, культура движения
- повышение работоспособности
- повышение высокого эмоционального фона

Чтобы занятия физической культурой и спортом были полноценными и регулярными, они должны быть ежедневными, разнообразными по характеру, интересными, доступными и не принуждёнными.

Ежедневные кратковременные занятия могут быть заполнены различными подвижными и спортивными играми, доступными для всех детей, физическими упражнениями, простейшими соревнованиями и т. д.

## ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

### 10-В КЛАССА.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

## **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельно занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов.

Клас-сы	Еже-днев-ный объем време-ни за-нятий	Физкультурно-оздоровительные мероприятия				Уроки физи-ческой культу-ры в неделю, ч	Внеклас-сные формы занятий: спор-тивные секции, кружки физичес-кой куль-туры, группы ОФП в неделю	Общешкол-ьные мероприят-ия		Самост-ельные занятия мин
		Гимна-стика до учебны-х занятий, мин	Физкул-ьтмину-тки на уроках, мин	Подви-жные пере-мены мин	«Спор-тивный час» в про-длен-ном дне, ч			Участи-е в соревн-о-ваниях в учеб-ном го-ду, кол-во раз	Дни здо-ровья и спорта	
9	2	6-8	5	15-20	1	2-3	2 ч 00 мин	10	Ежеме-сячно	25-30

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.



**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

### **Примерный объем двигательной активности учащихся**

Программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе содержания учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевича. М. Просвещение, 2013).

Для прохождения программы в 6 б классе в учебном процессе для обучения используется учебник: Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011.

Основные цели и задачи курса:

- Дать основы знаний о физической культуре, умения и навыки; личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья приёмами закаливания, способы самоконтроля ;
- формировать у незрячих и слабовидящих обучающихся необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, стадионе, пользование спортивным инвентарём и адаптированными пособиями с использованием сохранных анализаторов) ;
- вырабатывать навыки ориентировки на слух, закрепление основ базовых видов двигательных действий;
- совершенствовать навыки личной и общественной гигиены, необходимых незрячим школьникам в быту, труде, в учебной работе и на занятиях физической культурой и ОБЖ.
- содействовать воспитанию гармонически развитой личности, укрепление здоровья незрячих учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к

неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- развивать приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, формирование у учащихся товарищеской взаимопомощи и любви к России.

Содержание программы по физическому воспитанию и её реализация способствует успешному решению коррекционных задач, стоящих перед ГОАОУ «ЦОРИО»:

- Коррекция вторичных отклонений в физическом развитии слепых и слабовидящих учащихся.
- Формирование умений и навыков ориентировки в пространстве с помощью зрения, слуха и мышечного чувства.
- Сохранение остаточного зрения.
- Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.
- Развитие двигательных умений и навыков.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования данная рабочая программа для 10 - Б класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В программе приведено примерное перераспределение учебного времени на различные виды программного материала за счет исключения некоторых тем (например, плавание).

Данная рабочая программа состоит в том, что в ее основу положены те же темы, что и в программе для общеобразовательной школы, но содержание программного материала учитывает **особенности детей с депривацией зрения**:

- зрительный диагноз;
- особенности пространственного восприятия слепых и слабовидящих обучающихся;
- общее физическое состояние ребенка.

Для этого педагогу необходимо тщательно изучать их возможности, учитывать данные медицинских диагнозов, результаты педагогических наблюдений и контрольных испытаний. Особое внимание надо обращать на охрану зрения учащихся в школе.

Программный материал включает разделы:

1. Теоретический материал.
2. Спортивные игры(баскетбол, гандбол, волейбол, футбол.)
3. Легкая атлетика.
4. Гимнастика.
5. Лыжная подготовка.

Программой предусмотрены требования к уровню подготовки для детей с ОВЗ.

Дан перечень учебно-методического обеспечения. Приводится календарно-тематическое планирование.

Нормативы 10 класса по физической культуре

Мальчики			Упражнение 9 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.6	5.0	5.3	<a href="#">Бег на 30 метров (сек)</a>	5.0	5.7	5.9
8.8	9.4	10.0	<a href="#">Бег на 60 метров (сек)</a>	9.8	10.3	10.8
14.5	15.0	15.5	Бег на 100 метров (сек)	16.8	17.8	18.2
9.20	10.00	11.00	<a href="#">Бег на 2000 метров (мин.сек)</a>	10.20	12.00	13.00
1400	1300	1200	<a href="#">Шестиминутный бег</a> (м)	1100	1000	900
7.9	8.5	8.7	<a href="#">Челночный бег 3x10 м</a> (сек)	8.4	9.2	9.5
5.00	5.30	6.30	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
11.30	12.00	13.00	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.30	13.00	14.00
17.30	18.00	19.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.30	20.00	21.30
210	200	180	<a href="#">Прыжок в длину с места</a> (см)	180	170	155
На технику	Опорный прыжок (запрыгивание на горку матов)		На технику			

45	40	31	<a href="#">Метание мяча 150 г (м)</a>	28	23	18
40	35	32	<a href="#">Метание теннисного мяча (м)</a>	35	32	30
695	530	430	<a href="#">Метание набивного мяча 1 кг (см)</a>	545	445	385
11	9	6	<a href="#">Подтягивание из виса (раз)</a>			
8	6	4	Поднимание ног в висе (раз)			
40	35	25	<a href="#">Вис на согнутых руках (сек)</a>	26	21	15
32	28	24	<a href="#">Отжимания от пола (раз)</a>	13	8	6
41	37	30	<a href="#">Поднимание туловища 60 сек (раз)</a>	37	31	28

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

п/п	Наименование	Тема урока	Кол-	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	<b>Легкая атлетика</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Вводный	Низкий старт – 30-40 м. бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	Комплекс 1
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-60 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	Комплекс 1
				Вводный	Меры предосторожности при занятиях плаванием.	Знать меры предосторожности при занятиях плаванием.	Текущий	Комплекс 1
				Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-60 м. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств. Правила использования	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	Комплекс 1
				Учётный	Бег на результат 60 м . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью.	М: 10,2-11,4-12 с; Д: 11,4-11,8-	Комплекс 1
				Комбинированный	Предварительная физическая подготовка на суше.	Уметь самостоятельно подготовиться к плаванию.	Текущий	Комплекс 1
				Комбинированный	Медленный бег до 6 минут. Прыжок в длину с места. Эстафета с бегом и прыжками.	Уметь прыгать в длину с места.	Текущий	Комплекс 1

		Прыжки	2	Комбинированный	Прыжки в длину с места. Прыжки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Медленный бег Медленный бег – 6 минут.	Уметь прыгать в длину с места.	Текущий	Комплекс 1
		Метание	2	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Уметь метать на дальность мяч.	Текущий	Комплекс 1
				Комбинированный	Специальная гимнастика пловца на суше.	Уметь выполнять гимнастику пловца на суше.	Текущий	Комплекс 2
				Комбинированный	Бег в чередовании с ходьбой 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Уметь метать на дальность мяч.	Текущий	Комплекс 1

2		Метание, бег на средней дистанции.	3	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность. Бег до 800 м. игра «Снайпер».	Уметь пробегать дистанцию до 800 м.	Текущий	Комплекс 1
				Комбинированный	Бег – 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Снайпер».	Уметь бежать в равномерном темпе – 10 минут. Преодолевать горизонтальные препятствия.	Текущий	Комплекс 1
				Комбинированный	Освоение с водой. Дыхание в воду.	Уметь дышать в воду.	Текущий	Комплекс 2
				Совершенствование ЗУН	Бег – 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра «Снайпер». Правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе – 10 минут.	Текущий	Комплекс 1
3	Спортивные игры.	Волейбол.	6	Вводный Урок. Освоение нового материала.	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча нсд собой и во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам.	Знать ТБ при игре в волейбол. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс
				Изучение нового материала.	Освоение с водой. Техника плавания кролем на груди(положение тела и движения ногами).	Уметь работать ногами при кроле на груди.	Текущий	Комплекс 1
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой и во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс
				Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой и во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники передачи над собой.	Комплекс

Комбинированный	Техника плавания кролем на груди(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыхание).	Уметь работать ногами при кроле на груди.	Текущий	Комплекс 1
Комбинированный	Комбинация из разученных перемещений Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс
Совершенствование ЗУН	Комбинация из разученных перемещений Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3
Комбинированный	Техника плавания кролем на груди(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыхание).	Уметь работать ногами при кроле на груди.	Текущий	Комплекс 3
Совершенствование ЗУН	Верхняя передача в парах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3



1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Гимнастик а , плавание	Висы.  Строевые упражнения	21	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево, в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. .	Знать правила ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.	Текущий	Комплекс 2
				Комбинированный	Техника плавания кролем на груди(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыхание).	Уметь работать ногами при кроле на груди.	Текущий	Комплекс 3
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево, в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Упражнения на тренажерах.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.	Текущий	Комплекс 2
				Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево, в движении. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Упражнения на тренажерах.	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине.	Текущий	Комплекс 2
				Комбинированный	Техника плавания кролем на груди(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыхание). Согласование движений рук и ног.	Уметь работать руками и нога при плавании кролем на груди.	Текущий	Комплекс2
				Учетный	Выполнение подъёма переворота на технику. технику. Подтягивание в вися – мальчики;	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине. Подтягивание на результат	М: 9-7-5 Д: 17-15-8	Комплекс 2
				Прикладные	Изучение	Выполнение команды «Прямо!», поворо-		Текущий

упражнения. Строевые упражнения.	1	нового материала.	том направо, налево, в движении. ОРУ с гантелями. Ходьба на рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии.		плекс 2
		Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотом направо, налево, в движении. ОРУ с гантелями. Комбинации на рейке гимнастической скамейки. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые Упражнения и комбинацию в равновесии.	Текущий	Комплекс 2
		Комбинированный	Техника плавания кролем на груди(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыхание).	Уметь работать ногами при кроле на груди.	Текущий	Комплекс 3
		Совершенствование ЗУН	Выполнение команды «Прямо!», поворотом направо, налево, в движении. ОРУ с гантелями. Расхождение вдвоём при встрече.	Уметь выполнять строевые	Текущий	Комплекс 2

					че на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	равновесии. Расхождение при встрече на гимнастической	Текущий	
			Учетный		Выполнение команды «Прямо!», поворот направо, налево, в движении. ОРУ с гантелями. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	Уметь выполнять строевые упражнения.	Выполнение оценку комбинации в равновесии.	Комплекс 2
			Комбинированный		Техника плавания кролем на груди(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыхание).	Уметь работать ногами при кроле на груди.	Текущий	Комплекс 3
	Акробатика. Ритмика.		Изучение нового материала.		Комплекс упражнений ритмической гимнастики. . Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий	Комплекс 3
			Комплексный		Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Перекаты.. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов.		
			Комбинированный		Техника плавания кролем на груди(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыхание).Согласование движений рук и ног.	Уметь работать руками и нога при плавании кролем на груди.	Текущий	Комплекс2
			Комплексный		Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий	Комплекс 2
			Комплексный		Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Мост и поворот в упор на одном колене(девочки). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов.	Текущий	Комплекс 2

			Комплексный	Ритмические упражнения... Комбинация акробатических элементов. Составление индивидуальных карточек по акробатике.	Уметь выполнять комплекс ритмических упражнений и акробатические упражнения.	Текущий	
			Комбинированный	Техника плавания кролем на груди(положение тела и движения ногами ,движение руками и дыханием).Согласование движений рук и ног.	Уметь работать руками и нога при плавании кролем на груди.	Текущий	Комплекс2
			Учётный	Ритмические упражнения... Комбинация акробатических элементов. Составление индивидуальных карточек по	Уметь выполнять комплекс ритмических упражнений и акробатические упражнения.	Оценка выполнения акробатических	Комплекс 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Лыжная подготовка.  плавание	Техника лыжных ходов. Повороты, спуски и подъёмы.	24	Изучение нового материала.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Профилактика травм и обморожений, первая помощь Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного ходов. Прохождение дистанции до 2-ух км.	<b>Знать ТБ</b> на уроках лыжной подготовки.  Уметь передвигаться классическими ходами до 2-ух км.	Текущий	Комплекс 3
Совершенствование ЗУН				Комбинированное использование классических ходов. Прохождение дистанции до 3-ёх км.	Уметь передвигаться классическими ходами до 3-ёх км.	Текущий	Комплекс 3	
Комбинированный				Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.	Уметь выполнять согласование движений рук, ног и дыхания.	Текущий	Комплексе 2	

Совершенство- вание ЗУН	Комбинированное использование классических ходов. Прохождение дистанции до 3-ёх км.	Уметь передвигаться классическими ходами до 3-ёх км.	Текущи й	Комплекс 3
Совершенство- вание ЗУН	Комбинированное использование класси-ческих ходов. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3-ёх км.	<b>Уметь</b> выполнять подъём «ёлочкой». Уметь передвигаться классическими ходами до 3-ёх км.	Текущи й	Комплекс 3
Комбинир ованный	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.	Уметь выполнять согласование движений рук, ног и дыхания.	Текущий	Комплексе с2
Комбинир ованный	Комбинированное использование класси-ческих ходов. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции до 3-ёх км.	<b>Уметь</b> выполнять подъём «ёлочкой». Уметь передвигаться классическими ходами до 3-ёх км.	Текущи й	Комплекс 3
Комбинир ованный	Передвижение по слабо пересечённой местности до 3-ёх км. Торможение «плугом».	<b>Уметь</b> выполнять подъём «ёлочкой». Уметь передвигаться классическими ходами до 3-ёх км. Передвижение «плугом».	Текущ ий	Комплекс 3
Комбинир ованный	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.	Уметь выполнять согласование движений рук, ног и дыхания.	Текущий	Комплексе с2
Комбинир ованный	Передвижение по слабо пересечённой местности до 3-ёх км. Торможение «плугом». Коньковый ход.	<b>Уметь</b> выполнять подъём «ёлочкой». Уметь передвигаться классическими ходами до 3-ёх км. Передвижение «плугом».	Текущ ий	Комплекс 3
Комбинир ованный	Коньковый ход без палок. Повторное передвижение 40 – 50 м (5 – 6 раз). Игра «Быстрый лыжник».	Уметь выполнять коньковый ход без палок.	Текущ ий	Комплекс 3
Комбинир ованный	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.	Уметь выполнять согласование движений рук, ног и дыхания.	Текущий	Комплексе с2

Комбинированный	Коньковый ход без палок. Повторное передвижение 40 – 50 м (5 – 6 раз). Игра «Быстрый лыжник». Поворот на месте махом.	Уметь выполнять коньковый ход без палок.	Текущий	Комплекс 3
-----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------	---------	------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9
				Комбинированный	Коньковый ход без палок. Повторное передвижение 40 – 50 м (5 – 6 раз). Игра «Быстрый лыжник». Поворот на месте махом.	Уметь выполнять коньковый ход без палок.	Текущий	Комплекс 3
				Комбинированный	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.	Уметь выполнять согласование движений рук, ног и дыхания.	Текущий	Комплексы 2
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование разученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км.	Текущий	Комплекс 3
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование разученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км.	Текущий	Комплекс 3
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Уметь плавать кролем на груди.	Текущий	Комплекс 3

		Совершенствование ЗУН	Совершенствование разученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км.  Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км.	Текущи й	Комплекс 3
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование разученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км.	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км.	Текущи й	Комплекс 3
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Уметь плавать кролем на груди.	Текущи й	Ком- плекс3
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование разученных лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3,5 км.	Уметь проходить дистанцию до 3,5 км.	Текущи й	Комплекс 3
		Учётный	Прохождение дистанции 3 км на результат.	Уметь проходить дистанцию  3 км.	М: 16 минут	Комплекс 3
		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Уметь плавать кролем на груди.	Текущи й	Ком- плекс3

6	Спортивные игры, плавание	Волейбол.	15	Комбинированный	Комбинация из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Уметь плавать кролем на груди.	Текущий	Комплекс 3
				Комбинированный	Комбинация из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3
				Комбинированный	Комбинация из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3
				Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Уметь плавать кролем на груди.	Текущий	Комплекс 3
				Комбинированный	Комбинация из разученных перемещений. изменением Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3
		Баскетбол	6				Текущий	Комплекс 3



			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.		
			Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники плавания кролем на груди.	Уметь плавать кролем на груди.	Текущий	Комплекс 3
			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3
			Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3

				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3
				Учение нового материала	Техника плавания брасом(положение тела и движение ногами).	Уметь выполнять движение ногами.	Текущий	Комплекс 3
				Комбинированный	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Текущий	Комплекс 3
				Учётный	Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре.	Оценка техники игры.	Комплекс 3
				Комбинированный	Техника плавания брасом(положение тела и движение ногами).	Уметь выполнять движение ногами.	Текущий	Комплекс 3
6	Лёгкая атлетика.	Спринтерский бег.	18	Комбинированный	Низкий старт. Бег 60 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 10 м x 3 раза. Развитие	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.	Текущий	Комплекс 3
							Текущий	Комплекс 3

				Комбини рованный	Низкий старт. Бег 60 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 10 м x 3 раза. Развитие скоростных качеств. Игра «Лапта».	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта.	
--	--	--	--	---------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	--

				Комбинированный	Эстафетные игры с бегом. Медленный равномерный бег до 1 км. ОРУ.	Уметь бегать на короткие дистанции.	Текущий	Комплекс 3
				Комбинированный	Техника плавания брасом(положение тела и движение ногами).	Уметь выполнять движение ногами.	Текущий	Комплекс 3
				Учётный	ОРУ. . Медленный равномерный бег до 6 минут. Бег 30 м, бег 60 м, челночный бег 10 м х 3.	Уметь пробежать 30 м, 60 м, челночный бег 10 м х 3.	Текущий	Комплекс 3
	Прыжки. Метания малого мяча.	4		Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 11-13 беговых шагов. Метания мяча на дальность с 5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. История отечествен-ного спорта.	Уметь прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега. Выполнять метания мяча.	Текущий	Комплекс 3
			Комбинированный	Техника плавания брасом(положение тела и движение ногами).	Уметь выполнять движение ногами.	Текущий	Комплекс 3	
			Комбинированный	Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 11-13 беговых шагов. Метания мяча на дальность с 5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. История отечествен-ного спорта.	Уметь прыгать в длину с 13 – 15 шагов разбега. Выполнять метания мяча.	Текущий	Комплекс 3	
			Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Метания мяча. Подвижные игры с бегом, метаниями и прыжками	Уметь прыгать в длину, метать мяч на дальность.	Текущий	Комплекс 3	
			Комбинированный	Техника плавания брасом(положение тела и движение ногами, движение руками и и дыхание).	Уметь выполнять движение ногами.	Текущий	Комплекс 3	
			Учётный					

			Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину, метать мяч на дальность с разбега.	Оценка техники прыжка и	Комплекс 3
Бег на средней дистанции.		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег до 1000 м.	Уметь пробегать дистанцию до 1 км	Текущий	Комплекс 3
		Учётный	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять 6-минутный бег	М: 1100 м	Комплекс
			Тестирование 25 метров.	Уметь проплыть 25 метров без учета времени.		Тестирование

	<b>Гандбол</b>			<p>Биомеханика основных движений: приседаний, подскоков, выпадов, прыжков, пр.</p> <p>Круговая тренировка, - подбор и выполнение в соревновательной форме различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для формирования технико-тактических навыков игры в гандбол в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.</p>	<p><i>Знать</i> технику выполнения основных упражнений круговой функциональной тренировки.</p> <p><i>Уметь</i> контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе при выполнении круговой функциональной тренировки и в игровой деятельности.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма.</p>	Текущий	Комплекс
--	----------------	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------	----------

			Текущий	Комплекс
		Комплексный	<p><b>1. Техническая подготовка (техника нападения):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.</li> <li>• Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.</li> <li>• Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча.</li> <li>• Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении.</li> <li>• Передачи мяча левой и правой рукой с опоры.</li> <li>• Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.</li> <li>• Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам.</li> <li>• Ловля мяча двумя руками в прыжке.</li> <li>• Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу.</li> <li>• Броски по воротам с левого угла, правого угла.</li> <li>• Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам.</li> <li>• Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении.</li> <li>• Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.</li> <li>• Взаимодействие в четверках, пятерках.</li> <li>• Игра в гандбол.</li> </ul>	<p><i>Знать</i> основные способы передвижения игроков по игровому полю.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений.</p> <p><i>Знать и уметь выполнять</i> упражнения с мячом.</p> <p><i>Осваивать</i> технику простых (базовых) элементов защиты.</p> <p><i>Знать</i> основные (базовые) элементы техники вратаря.</p> <p><i>Осваивать</i> технико-тактические приёмы гандбола и <i>уметь</i> их применять в игровой деятельности.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма.</p>

				<b>2. Тактика защиты:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Защита 5x1 (зонная защита), игра на одни ворота.</li><li>• Защита 6x0 (зонная защита), игра на одни ворота.</li></ul>			
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--