

ПРИЛОЖЕНИЕ
к адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант2)
МБОУ НГО «СОШ № 10»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 57-од
«31» августа 2020г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»

(указать учебный предмет, курс)

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными) нарушениями

8- 10 классы (2 вариант)

Составитель: Соколова Софья Викторовна, б/к

2020 г.

Пояснительная записка
«Физическая культура» (2 часа в неделю)

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и утвержденной приказом Министерством образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014. И опирается на проект примерной адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий.

Главная цель развития - формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основные задачи:

- мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений, расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

- освоение новых способов передвижения, включая передвижение с помощью технических средств реабилитации. Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях, которые проводятся инструкторами лечебной физкультуры или учителями адаптивной физкультуры.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

Примерное содержание коррекционных занятий

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».

Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов разбега).

Специфика программы

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика

в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива; комплексность обучения на основе прогрессивных психолого - педагогических и психолого-физиологических теорий. У многих детей имеются нарушения со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта особого ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Виды и формы организации учебного процесса

Реализация уроков осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Уроки по физической культуре проводятся в помещении, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Содержание рабочей программы

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5 класс)

	Вид программного материала	I – четверть (16 часов)	II – четверть (16 часов)	III – четверть (20 часов)	IV – четверть (16 часов)
1	Легкая атлетика. Физическая подготовка.	16 ч.			4 ч.
2	Гимнастика. Баскетбол.		8 ч.	2 ч.	4 ч.
3	Лыжная подготовка.			12 ч.	
4.	Коррекционные подвижные игры.		8 ч.	6 ч.	8 ч.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (6 класс)

	Вид программного материала	I – четверть (16 часов)	II – четверть (16 часов)	III – четверть (20 часов)	IV – четверть (16 часов)
1	Легкая атлетика. Физическая подготовка.	16 ч.			4 ч.
2	Гимнастика. Баскетбол.		8 ч.	2 ч.	4 ч.
3	Лыжная подготовка.			12 ч.	
4.	Коррекционные подвижные игры.		8 ч.	6 ч.	8 ч.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7 класс)

	Вид программного материала	I – четверть (16 часов)	II – четверть (16 часов)	III – четверть (20 часов)	IV – четверть (16 часов)
1	Легкая атлетика. Физическая подготовка.	16 ч.			4 ч.
2	Гимнастика. Баскетбол.		8 ч.	2 ч.	4 ч.
3	Лыжная подготовка.			12 ч.	
4.	Коррекционные подвижные игры.		8 ч.	6 ч.	8 ч.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (8 класс)

	Вид программного материала	I – четверть (16 часов)	II – четверть (16 часов)	III – четверть (20 часов)	IV – четверть (16 часов)
1	Легкая атлетика. Физическая подготовка.	16 ч.			4 ч.
2	Гимнастика. Баскетбол.		8 ч.	2 ч.	4 ч.
3	Лыжная подготовка.			12 ч.	
4.	Коррекционные подвижные игры.		8 ч.	6 ч.	8 ч.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класс)

	Вид программного материала	I – четверть (16 часов)	II – четверть (16 часов)	III – четверть (20 часов)	IV – четверть (16 часов)
1	Легкая атлетика. Физическая подготовка.	16 ч.			4 ч.
2	Гимнастика. Баскетбол.		8 ч.	2 ч.	4 ч.
3	Лыжная подготовка.			12 ч.	
4.	Коррекционные подвижные игры.		8 ч.	6 ч.	8 ч.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 класс)

	Вид программного материала	I – четверть (16 часов)	II – четверть (16 часов)	III – четверть (20 часов)	IV – четверть (16 часов)
1	Легкая атлетика. Физическая подготовка.	16 ч.			4 ч.
2	Гимнастика. Баскетбол.		8 ч.	2 ч.	4 ч.
3	Лыжная подготовка.			12 ч.	
4.	Коррекционные подвижные игры.		8 ч.	6 ч.	8 ч.

**Календарно - тематическое планирование
по физической культуре
6 класс**

№	Часы	Тема урока:
І - четверть Легкая атлетика. Физическая подготовка (16 часов).		
1-2.	2ч.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.
3-4.	2ч.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Игра «Быстро по своим местам».
5-6.	2ч.	Урок игра. Соревнование. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Игра «Слушай сигнал».
7-8.	2ч.	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».
9-10.	2ч.	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Игра «С кочки на кочку».
11-12.	2ч.	Урок – игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».
13-14.	2ч.	Совершенствование навыков бега. ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»
15-16.	2ч.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.
ІІ – четверть Гимнастика. Баскетбол (16 часов).		
17-18.	2ч.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Построения и перестроения. Подвижная игра «Змейка».
19-20.	2ч.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».
21-22.	2ч.	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».
23-24.	2ч.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».
25-26.	2ч.	«Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно

		важные способы передвижения человека. Подвижная игра «Петрушка на скамейке».
27-28.	2ч.	ОРУ с гимнастической палкой. Контроль техники выполнения комбинаций из разученных элементов. Подвижные игры «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».
29-30.	2ч.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».
31-32.	2ч.	Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
III – четверть Лыжная подготовка. (20 часов).		
33-34.	2ч.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.
35-36.	2ч.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
37-38.	2ч.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.
39-40.	2ч.	Попеременно двухшажный ход.
41-42.	2ч.	Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.
43-44.	2ч.	Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.
45-46.	2ч.	Передвижение скользящим шагом.
47-48.	2ч.	Попеременно двухшажный ход. Подвижная игра «День и ночь».
49-50.	2ч.	Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.
51-52.	2ч.	Передвижение скользящим шагом.
IV – четверть Коррекционные подвижные игры (16 часов).		
53-54.	2ч.	Эстафеты. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.
55-56.	2ч.	Ходьба и медленный бег. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волк во рву».
57-58.	2ч.	Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».

59-60.	2ч.	Медленный бег. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».
61-62.	2ч.	Ходьба и медленный бег. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».
63-64.	2ч.	Медленный бег. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».
65-66.	2ч.	Медленный бег. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».
67-68.	2ч.	Ходьба и медленный бег. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Подведение итогов года.

**Календарно - тематическое планирование
по физической культуре
7 класс**

№	Часы	Тема урока:
І - четверть Легкая атлетика. Физическая подготовка (16 часов).		
1-2.	2ч.	Удержание головы в положении лежа на спине. Выполнение движений головой: наклоны, повороты, «круговые» движения.
3-4.	2ч.	Выполнение движений руками.
5-6.	2ч.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак разгибание.
7-8.	2ч.	Выполнение движений плечами.
9-10.	2ч.	Опора на предплечья, на кисти рук.
11-12.	2ч.	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы).
13-14.	2ч.	Бросание мяча одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).
15-16.	2ч.	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).
ІІ – четверть Гимнастика. Баскетбол (16 часов).		
17-18.	2ч.	Урок – игра. Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.
19-20.	2ч.	Строчные команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».
21-22.	2ч.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».
23-24.	2ч.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».
25-26.	2ч.	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».
27-28.	2ч.	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.

29-30.	2ч.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай». Развитие координации.
31-32.	2ч.	Урок игра. Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
III – четверть Лыжная подготовка. (20 часов).		
33-34.	2ч.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.
35-36.	2ч.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.
37-38.	2ч.	Урок игра. Соревнование. Игры на свежем воздухе. Передвижение скользящим шагом.
39-40.	2ч.	Передвижение скользящим шагом. Подвижная игра «Салки на марше».
41-42.	2ч.	Урок игра. Игры по выбору учащихся. Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».
43-44.	2ч.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».
45-46.	2ч.	Попеременно двухшажный ход. Подвижная игра «Два дома». Игра «Два дома».
47-48.	2ч.	Попеременно двухшажный ход. Подвижная игра «День и ночь».
49-50.	2ч.	Попеременно двухшажный ход.
51-52.	2ч.	Урок игра. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».
IV – четверть Коррекционные подвижные игры (16 часов).		
53-54.	2ч.	Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.
55-56.	2ч.	Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
57-58.	2ч.	Урок игра. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
59-60.	2ч.	Подвижная игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
61-62.	2ч.	Подвижная игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.

63-64.	2ч.	Урок игра. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
65-66.	2ч.	Эстафеты. Развитие координации.
67-68.	2ч.	Урок игра. Соревнование. Игры по выбору учащихся. Кроссовая подготовка. Подведение итогов года.

**Календарно - тематическое планирование
по физической культуре
8 класс**

№	Часы	Тема урока:
І - четверть Легкая атлетика. Физическая подготовка (16 часов).		
1-2.	2ч.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
3-4.	2ч.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Прыжки в длину с места. Подвижная игра.
5-6.	2ч.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Метания мяча.
7-8.	2ч.	Техника бросания мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы).
9-10.	2ч.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Прыжки через скакалку.
11-12.	2ч.	Бросание мяча одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).
13-14.	2ч.	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).
15-16.	2ч.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак разгибание.
ІІ – четверть Гимнастика. Баскетбол (16 часов).		
17-18.	2ч.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подвижная игра «Третий лишний».
19-20.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.
21-22.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.
23-24.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.
25-26.	2ч.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Ведение мяча на месте. Эстафеты.
27-28.	2ч.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».

29-30.	2ч.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».
31-32.	2ч.	Техника совершенствования метания на точность. Развитие внимания. Подвижная игра «Невод».
III – четверть Лыжная подготовка. (20 часов).		
33-34.	2ч.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
35-36.	2ч.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.
37-38.	2ч.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.
39-40.	2ч.	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).
41-42.	2ч.	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.
43-44.	2ч.	Техника совершенствования умения передвижения скользящим шагом. Дистанция 2 км без учёта времени.
45-46.	2ч.	Техника развития координационных способностей при спуске.
47-48.	2ч.	Техника совершенствования умений в ловле, передачах и ведении мяча.
49-50.	2ч.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.
51-52.	2ч.	Подведение итогов лыжной подготовки.
IV – четверть Коррекционные подвижные игры (16 часов).		
53-54.	2ч.	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Подвижная игра «Волки во рву».
55-56.	2ч.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».
57-58.	2ч.	Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
59-60.	2ч.	Урок игра. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие выносливости.
61-62.	2ч.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Техника ведения мяча в шаге. Подвижные игры.

63-64.	2ч.	Эстафеты. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.
65-66.	2ч.	Урок игра. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
67-68.	2ч.	Эстафеты. Развитие координации. Подведение итогов года.

**Календарно - тематическое планирование
по физической культуре
9 класс**

№	Часы	Тема урока:
І - четверть Легкая атлетика. Физическая подготовка (16 часов).		
1-2.	2ч.	Удержание головы в положении лежа на спине. Выполнение движений головой: наклоны, повороты, «круговые» движения.
3-4.	2ч.	Выполнение движений руками.
5-6.	2ч.	Выполнение движений пальцами рук: сгибание разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак разгибание.
7-8.	2ч.	Выполнение движений плечами.
9-10.	2ч.	Опора на предплечья, на кисти рук.
11-12.	2ч.	Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы).
13-14.	2ч.	Бросание мяча одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы).
15-16.	2ч.	Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой).
ІІ – четверть Гимнастика. Баскетбол (16 часов).		
17-18.	2ч.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подвижная игра «Третий лишний».
19-20.	2ч.	Развитие координационных способностей при лазании, перелезание и переползания.
21-22.	2ч.	Освоение висов и упоров. Подвижная игра «Невод».
23-24.	2ч.	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Кошки - мышки».
25-26.	2ч.	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку.
27-28.	2ч.	Техника ведения мяча. Техника ловли и передачи баскетбольного мяча.
29-30.	2ч.	Развитие координационных способностей при передаче мяча.

31-32.	2ч.	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. Подвижная игра «Невод»
III – четверть Лыжная подготовка. (20 часов).		
33-34.	2ч.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
35-36.	2ч.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.
37-38.	2ч.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. Дистанция 1 км.
39-40.	2ч.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. Дистанция 2 км без учёта времени.
41-42.	2ч.	Развитие скоростно – силовых способностей.
43-44.	2ч.	Развитие координационных способностей при спуске.
45-46.	2ч.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.
47-48.	2ч.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.
49-50.	2ч.	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.
51-52.	2ч.	Подведение итогов лыжной подготовки.
IV – четверть Коррекционные подвижные игры (16 часов).		
53-54.	2ч.	Урок игра. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
55-56.	2ч.	Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.
57-58.	2ч.	Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
59-60.	2ч.	Урок игра. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
61-62.	2ч.	Подвижная игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
63-64.	2ч.	Подвижная игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.
65-66.	2ч.	Урок игра. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.

67-68.	2ч.	Эстафеты. Развитие координации. Подведение итогов года.
---------------	------------	---

**Календарно - тематическое планирование
по физической культуре
10 класс**

№	Часы	Тема урока:
I – четверть Легкая атлетика. Физическая подготовка (16 часов).		
1-2.	2ч.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м.
3-4.	2ч.	Медленный бег. ОРУ. Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки. Бег 60 м.
5-6.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.
7-8.	2ч	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.
9-10.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.
11-12.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.
13-14.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.
15-16.	2ч.	Урок игра. Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
II – четверть Гимнастика. Баскетбол (16 часов).		
17-18.	2ч.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.
19-20.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.
21-22.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.
23-24.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).

25-26.	2ч.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.
27-28.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».
29-30.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.
31-32.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».
III – четверть Лыжная подготовка. (20 часов).		
33-34.	2ч.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок).
35-36.	2ч.	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.
37-38.	2ч.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.
39-40.	2ч.	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.
41-42.	2ч.	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.
43-44.	2ч.	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками). Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.
45-46.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.
47-48.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч на полу».
49-50.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.
51-52.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».
IV – четверть Коррекционные подвижные игры (16 часов).		

53-54.	2ч.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.
55-56.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.
57-58.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах.
59-60.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.
61-62.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах.
63-64.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».
65-66.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».
67-68.	2ч.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.