

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Воскресенская школа»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
Лис С.А.Лысакова
30.08.2023г.

Утверждено приказом директора
МОУ «Воскресенская школа»
№ 202 от 30.08.2023
протокол педсовета №1 от 30.08.2023

Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
10-12 классы

срок реализации - 3 года

Разработчик:
Круглова А.Е.

с. Воскресенское
2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....с.4
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....с. 4
3. Содержание учебного предмета.....с. 5
4. Тематическое планирование.....с.12

Программа разработана на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 года №1599;
3. ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24.11.2022 № 1026.
4. Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
5. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
6. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858)
7. Положения о рабочей программе педагога.
8. Рабочей программы воспитания МОУ «Воскресенская школа»

1. Пояснительная записка.

Основная цель изучения физической культуры в X-XII классах заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

развитие и совершенствование основных физических качеств;

обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы, формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие

соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма, знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством педагогического работника) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр
- правильное применение спортивного инвентаря на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством педагогического работника) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем педагогического работника) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с другими обучающимися при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Формирование БУД

Личностные учебные действия:

К личностным БУД, формируемым на этом третьем этапе школьного обучения, относятся умения:

осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности; соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами; определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей; ориентировка в социальных ролях; осознанное отношение к выбору профессии.

Коммуникативные учебные действия:

Коммуникативные учебные действия представлены комплексом следующих умений: признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; участвовать в коллективном обсуждении проблем; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.); использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач; выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта; с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Регулятивные учебные действия:

К регулятивным БУД, обеспечивающим обучающимся организацию учебной деятельности относятся: постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);

определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;

осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;

осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;

адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Познавательные учебные действия:

Применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;

извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;

использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;

использовать готовые алгоритмы деятельности;

устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

3. Содержание учебного предмета.

Теоретические сведения. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи; расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами, со скакалками, гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание, опорный прыжок, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения на преодоление сопротивления, переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

а) бег: медленный бег с равномерной скоростью; бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

б) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание");

в) толкание набивного мяча: метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.

Лыжная подготовка.

Лыжная подготовка (теоретические сведения). Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в образовательной организации. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал. Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

Подвижные игры.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием, на лыжах, с переноской груза.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал. Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальные олимпийские игры.

Практический материал. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

4. Тематическое планирование 10 класс

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов	Контрольные работы/ практические работы
1	Основы знаний	Знать, что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах; -знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; -осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; -знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; -владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	1	Мониторинг физического развития (сентябрь, май)
2	Гимнастика	Правила безопасности при выполнении физических упражнений; -знать само страховку; -Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности	28	

		при выполнении физических упражнений.		
3	Легкая атлетика	<p>-Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>-владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	36	
4	Подвижные и спортивные игры	<p>-Знать и соблюдать правила игр;</p> <p>-владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;</p> <p>-уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры;</p> <p>-знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-знать терминологию избранной игры;</p> <p>-знать правила и организацию проведения соревнований;</p> <p>-уметь организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;</p> <p>-уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	14	

5	Лыжи	<p>-Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки;</p> <p>-оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах;</p> <p>-знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности</p> <p>-знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни</p>	23	
	Итого:		102	2

**Тематическое планирование
11 класс**

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов	Контрольные работы/ практические работы
----------	-------------------------	--	-------------------------	--

1	Основы знаний	<p>Знать, что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>-знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</p> <p>-осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p> <p>-знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	1	Мониторинг физического развития (сентябрь, май)
2	Гимнастика	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений;</p> <p>-знать само страховку;</p> <p>-Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>	33	
3	Легкая атлетика	<p>-Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>-владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	32	

4	Подвижные и спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> -Знать и соблюдать правила игр; -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры; -знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать терминологию избранной игры; -знать правила и организацию проведения соревнований; -уметь организовывать и проводить подвижные и спортивные игры; -уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	14	
5	Лыжи	<ul style="list-style-type: none"> -Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки; -оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах; -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни 	22	
	Итого:		102	2

**Тематическое планирование
12 класс**

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов	Контрольные работы/
----------	-------------------------	--	-------------------------	----------------------------

				практические работы
1	Основы знаний	<p>Знать, что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>-знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</p> <p>-осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p> <p>-знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	1	Мониторинг физического развития (сентябрь, май)
2	Гимнастика	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений;</p> <p>-знать само страховку;</p> <p>-Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>	31	
3	Легкая атлетика	<p>-Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>-владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	31	

4	Подвижные и спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> -Знать и соблюдать правила игр; -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры; -знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать терминологию избранной игры; -знать правила и организацию проведения соревнований; -уметь организовывать и проводить подвижные и спортивные игры; -уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	21	
5	Лыжи	<ul style="list-style-type: none"> -Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки; -оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах; -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни 	21	
	Итого:		102	2

Оценочные материалы:

Контроль и оценка знаний

Оценка знаний осуществляется по 5-ти бальной системе.

«5» (отлично) – если выполнено верно 75% задания

- «4» (хорошо) – если выполнено верно 50-65% задания
 «3» (удовлетворительно) – если выполнено 35-50% задания
 «2» (неудовлетворительно) – если выполнено менее 35% задания

Контроль за системой знаний осуществляется через:

- зачеты
- сдача нормативов

Мониторинг физического развития учащегося рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года с целью выявления динамики физического развития учащихся

Мониторинг физического развития учащегося

	10		11		12	
	с	м	с	м	с	м
Длина тела						
Масса тела						
Окр.гр.клетки (см)						
Жиз.ем.легких						
Прыжок с места						
Бег: 30см (с)						
Отжимание (к-во)						
Бросок наб.мяч						
Гибкость (см)						
Мед.группа						
Хр.заб.						
Заб.вуч.году						
Острота зрения п/л						
Скакалка (1мин)						

Приложение

Календарно-тематическое планирование 10 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

№	Тема урока
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортивном зале.
2	Закрепление ранее изученных команд «Смирно!», «Вольно!», «Расслабиться!».
3	Повороты направо, налево, кругом, переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне.

4	Захождение плечом в колонне по одному, по два. Игра «Точнее».
5	Упражнения в равновесии. Игра «Удержи предмет».
6	Зачет по физической культуре.
7	Упражнения на расслабление мышц. Игра «Кто лучше».
8	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки в полуприседе с продвижением вперед.
9	Круговые движения туловища. Выпады.
10	Построения и перестроения.
11	Упражнения с гимнастическими палками.
12	Общеразвивающие упражнения. Игра «Салки».
13	Упражнения с большими мячами. Игра «Мяч в корзину».
14	Упражнения с набивными мячами. Игра «Точно в цель».
15	Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба с различными положениями рук.
16	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Одноименный способ.
17	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Кувырок назад.
18	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Стойка на лопатках (мальчики), кувырок назад сед в «Полушпагат» (девочки).
19	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Вис на одной руке на время (правой, левой) с различными положениями ног.
20	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Простые комбинации на перекладине.
21	Передача мяча при выполнении эстафет.
22	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.
23	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.
24	Инструктаж по ТБ. Перелезания через препятствия различной высоты.
25	Упражнения на равновесие.
26	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки через гимнастическую скамейку. Игра «Снайпер».
27	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки через гимнастические обручи.
28	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег с изменением направлений, скорости.
29	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.
30	Упражнения на быстроту и точность реакций.
31	Ходьба с чередованием бега.
32	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Спортивная ходьба.
33	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег в гору и под гору. Бег в различном темпе.
34	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег 300м.
35	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег на средние дистанции.
36	Кросс мальчики-1200, девушки-до 1000м.
37	Эстафетный бег.
38	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание теннисного мяча в даль.
39	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».
40	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание мяча на дальность.
41	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание мяча в цель.
42	Совершенствование техники метания, толкания.

43	Инструктаж по ТБ на уроке лыжная подготовка. Беседа о лыжах. Примерка лыж.
44	Совершенствование техники изученных ходов.
45	Попеременный четырехшажный ход.
46	Переход с попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.
47	Преодоление выступа. Игра «Кто лучше».
48	Подъем «Лесенкой».
49	Прохождение на скорость отрезков до 100м 4-5 раз.
50	Передвижение по среднепересеченной местности на отрезке до 3 км.
51	Совершенствование техники всех изученных поворотов.
52	Совершенствование всех стоек при спуске.
53	Преодоление бугров и впадин.
54	Одновременный одношажный ход.
55	Спуск в средней стойке. Игра «Горная тропа».
56	Прохождение дистанции 2км на время.
57	Лыжная эстафета.
58	Торможение «Полуплугом».
59	Спуск в основной стойке. Игра «Кто дальше».
60	Торможение «Плугом».
61	Развитие силовых качеств. Игра «Попади в цель».
62	Спуск в низкой стойке. Игра «Гармошка».
63	Упражнения для развития выносливости.
64	Бег на лыжах в оптимальном, быстром и среднем темпе.
65	Преодоление дистанции 800м, 1000м.
66	Тактика игры в волейбол. Разбор правил игры, судейство соревнований.
67	Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях.
68	Подача стоя на месте и после передвижения.
69	Приемы мяча различным способом.
70	Одиночное и парное блокирование.
71	Тактика нападения со второй подачи игроком передней линии и защиты углом вперед.
72	Инструктаж по ТБ на уроке спортивная игра. Учебная игра в волейбол.
73	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.
74	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.
75	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание малого мяча в ориентир. Игра «Попади в цель».
76	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Эстафеты с бегом.
77	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Висы на перекладине на полусогнутых руках.
78	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Кувырок вперед.
79	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Кувырок назад.
80	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. «Мостик».
81	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Игра «Кто быстрее».
82	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег на скорость до 30 м.
83	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Эстафетный бег в парах.
84	Повторение спортивной ходьбы. Игра «Салки».
85	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки в длину с места.

86	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки в длину с разбега.
87	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Тройной прыжок с разбега.
88	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки через гимнастическую скамейку.
89	Зачет по физической культуре учащихся.
90	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Передай мяч ногами».
91	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание малого мяча на дальность.
92	Инструктаж по ТБ на уроке спортивная игра. Игра баскетбол, правила игры, ведение мяча.
93	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжок в ориентир. «
94	Подвижные игры «Снайпер», «Черная змея».
95	Передачи мяча при игре в баскетбол.
96	Баскетбол бросок по кольцу с 2-х шагов, в парах. Пробная игра в баскетбол.
97	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание малого мяча в ориентир.
98	Упражнения с гимнастическими палками. Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание малого мяча в движущуюся цель.
99	Упражнения с гимнастическими обручами.
100	Упражнения со скакалками. Игра «Точнее».
101	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки в длину с места.
102	Эстафеты с мячами.

11 класс
(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортивном зале.
2	Построения и перестроения.
3	Общеразвивающие упражнения. Игра «Мяч в корзину».
4	Зачет по физической культуре.
5	Упражнения на равновесие, (ходьба по гимнастической скамейке).
6	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание и перелезание по гимнастической стенке.
7	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.
8	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.
9	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Кувырок вперед.
10	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Кувырок назад.
11	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Стойка на лопатках.
12	Ходьба по гимнастической скамейке с переходом через мяч.
13	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Мостик.
14	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Упражнения на перекладине.
15	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки через скакалку. Игра «Салки».
16	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Эстафетный бег в парах. Игра «Догони соседа».

17	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег на скорость до 60 м.
18	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.
19	Спортивная ходьба. Игра «Кто быстрее?».
20	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки в длину с места.
21	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки в длину с разбега.
22	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Тройной прыжок с разбега.
23	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание теннисного мяча.
24	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки через гимнастическую скамейку. Игра «Кто кого?».
25	Упражнения с гимнастическими палками. Русская народная игра «Мяч соседу».
26	Упражнения с малыми мячами.
27	Метание набивного мяча сидя из-за головы.
28	Упражнения со скакалками Игра «Кто лучше?».
29	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.
30	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.
31	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Эстафетный бег в парах.
32	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание гранаты.
33	Подвижные игры «Салки мячом», «Кто быстрее».
34	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание мяча в цель.
35	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание мяча в движущуюся цель.
36	Упражнения с набивными мячами. Игра «Передай мяч ногами».
37	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег с низкого старта.
38	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег с высокого старта.
39	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Упражнения на перекладине.
40	Ходьба по гимнастической скамейке с переходом через мяч.
41	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег на скорость до 40м.
42	Инструктаж по ТБ на уроке лыжная подготовка. Примерка лыж.
43	Совершенствование техники всех изученных ходов.
44	Совершенствование техники всех изученных поворотов.
45	Совершенствование всех стоек при спуске.
46	Преодоление бугров и впадин.
47	Преодоление подъемов и препятствий. Игра «Быстрый лыжник».
48	Прохождение дистанции 5-6 км.
49	Приставной шаг преодоление канавы.
50	Прохождение дистанции до 3-х км. На скорость.
51	Развитие силовых качеств. Игра «Елочка», «Кто быстрее преодолеет подъем?».

52	Лыжная эстафета.
53	Торможение плугом. Игра «Воротца».
54	Одновременный одношажный ход.
55	Спуск в средней стойке. Игра «Нарисуй снежинку».
56	Торможение «Полуплугом». Игра «Подними».
57	Спуск в основной стойке. Игра «Пятнашки на лыжах».
58	Прохождение дистанции 2 км на время.
59	Прохождение дистанции по среднепересеченной местности.
60	Прохождение дистанции на скорость 200м
61	Спуск в низкой стойке.
62	Эстафеты на лыжах.
63	Поворот на лыжах «Полуплугом».
64	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической скамейке одноименным способом.
65	Упражнения с малыми мячами. Игра «Салки».
66	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание малого мяча в цель. Группировка.
67	Инструктаж по ТБ на уроке спортивная игра. Игра баскетбол ведение мяча. Правила игры.
68	Баскетбол броски по кольцу.
69	Баскетбол передачи мяча в парах.
70	Баскетбол броски по кольцу с 2-х шагов.
71	Инструктаж по ТБ на уроке спортивная игра. Пробная игра в баскетбол правила.
72	Инструктаж по ТБ на уроке спортивная игра. Волейбол верхний и нижний прием мяча.
73	Расстановка игроков правила игры.
74	Подача сверху снизу.
75	Инструктаж по ТБ на уроке спортивная игра. Пробная игра в волейбол.
76	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Эстафетный бег в парах.
77	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег на время со среднего старта.
78	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег с высокого старта. Игра «Снайпер».
79	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание мяча. Группировка.
80	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки через гимнастические обручи.
81	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.
82	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.
83	Упражнения на координацию движения. Игра «33 очка».
84	Упражнения с большими мячами. Игра «Салки мячом».
85	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание и перелезание.
86	Инструктаж по ТБ на уроке подвижные игры. Подвижные игры «Кто кого?» «Футбол руками».
87	Построения и перестроения.

88	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Висы на перекладине на полусогнутых руках. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Услышь сигнал».
89	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки через гимнастическую скакалку.
90	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки в ориентир.
91	Зачет по физической культуре учащихся.
92	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Тройной прыжок с разбега.
93	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжок в высоту «Перешагиванием».
94	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание малого мяча в цель. Игра «Снайпер». Метание малого мяча в движущуюся цель.
95	Упражнения со скакалками.
96	Инструктаж по ТБ на уроке спортивная игра. Волейбол.
97	Спортивная ходьба.
98	Инструктаж по ТБ на уроке спортивная игра. Баскетбол.
99	Упражнения с лентами.
100	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Висы на высокой перекладине.
101	Полоса препятствий.
102	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Челночный бег. Подвижная игра «Третий лишний».

12 класс
(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ п/п	Тема урока
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения в спортивном зале.
2	Построения и перестроения.
3	Общеразвивающие упражнения. Игра «Мяч в корзину».
4	Зачет по физической культуре.
5	Упражнения на равновесие, (ходьба по гимнастической скамейке).
6	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание и перелезание по гимнастической стенке.
7	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.
8	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.
9	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Кувырок вперед.
10	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Кувырок назад.
11	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Стойка на лопатках.
12	Ходьба по гимнастической скамейке с переходом через мяч.
13	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Мостик.
14	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Упражнения на перекладине.
15	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки через скакалку. Игра «Салки».

16	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Эстафетный бег в парах. Игра «Догони соседа».
17	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег на скорость до 60 м.
18	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.
19	Спортивная ходьба. Игра «Кто быстрее?».
20	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки в длину с места.
21	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки в длину с разбега.
22	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Тройной прыжок с разбега.
23	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание теннисного мяча.
24	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки через гимнастическую скамейку. Игра «Кто кого?».
25	Упражнения с гимнастическими палками. Русская народная игра «Мяч соседу».
26	Упражнения с малыми мячами.
27	Метание набивного мяча сидя из-за головы.
28	Упражнения со скакалками Игра «Кто лучше?».
29	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.
30	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.
31	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Эстафетный бег в парах.
32	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание гранаты.
33	Подвижные игры «Салки мячом», «Кто быстрее».
34	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание мяча в цель.
35	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание мяча в движущуюся цель.
36	Упражнения с набивными мячами. Игра «Передай мяч ногами».
37	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег с низкого старта.
38	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег с высокого старта.
39	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Упражнения на перекладине.
40	Ходьба по гимнастической скамейке с переходом через мяч.
41	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег на скорость до 40м.
42	Инструктаж по ТБ на уроке лыжная подготовка. Примерка лыж.
43	Совершенствование техники всех изученных ходов.
44	Совершенствование техники всех изученных поворотов.
45	Совершенствование всех стоек при спуске.
46	Преодоление бугров и впадин.
47	Преодоление подъемов и препятствий. Игра «Быстрый лыжник».
48	Прохождение дистанции 5-6 км.
49	Приставной шаг преодоление канавы.
50	Прохождение дистанции до 3-х км. На скорость.

51	Развитие силовых качеств. Игра «Елочка», «Кто быстрее преодолеет подъем?».
52	Лыжная эстафета.
53	Торможение плугом. Игра «Воротца».
54	Одновременный одношажный ход.
55	Спуск в средней стойке. Игра «Нарисуй снежинку».
56	Торможение «Полуплугом». Игра «Подними».
57	Спуск в основной стойке. Игра «Пятнашки на лыжах».
58	Прохождение дистанции 2 км на время.
59	Прохождение дистанции по среднепересеченной местности.
60	Прохождение дистанции на скорость 200м
61	Спуск в низкой стойке.
62	Эстафеты на лыжах.
63	Поворот на лыжах «Полуплугом».
64	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической скамейке одноименным способом.
65	Упражнения с малыми мячами. Игра «Салки».
66	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание малого мяча в цель. Группировка.
67	Инструктаж по ТБ на уроке спортивная игра. Игра баскетбол ведение мяча. Правила игры.
68	Баскетбол броски по кольцу.
69	Баскетбол передачи мяча в парах.
70	Баскетбол броски по кольцу с 2-х шагов.
71	Инструктаж по ТБ на уроке спортивная игра. Пробная игра в баскетбол правила.
72	Инструктаж по ТБ на уроке спортивная игра. Волейбол верхний и нижний прием мяча.
73	Расстановка игроков правила игры.
74	Подача сверху снизу.
75	Инструктаж по ТБ на уроке спортивная игра. Пробная игра в волейбол.
76	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Эстафетный бег в парах.
77	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег на время со среднего старта.
78	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Бег с высокого старта. Игра «Снайпер».
79	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание мяча. Группировка.
80	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки через гимнастические обручи.
81	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.
82	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.
83	Упражнения на координацию движения. Игра «33 очка».
84	Упражнения с большими мячами. Игра «Салки мячом».
85	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Лазание и перелезание.
86	Инструктаж по ТБ на уроке подвижные игры. Подвижные игры «Кто кого?» «Футбол руками».
87	Построения и перестроения.

88	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Висы на перекладине на полусогнутых руках. Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Услышь сигнал».
89	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки через гимнастическую скакалку.
90	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки в ориентир.
91	Зачет по физической культуре учащихся.
92	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Тройной прыжок с разбега.
93	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжок в высоту «Перешагиванием».
94	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Метание малого мяча в цель. Игра «Снайпер». Метание малого мяча в движущуюся цель.
95	Упражнения со скакалками.
96	Инструктаж по ТБ на уроке спортивная игра. Волейбол.
97	Спортивная ходьба.
98	Инструктаж по ТБ на уроке спортивная игра. Баскетбол.
99	Упражнения с лентами.
100	Инструктаж по ТБ на уроке акробатики. Висы на высокой перекладине.
101	Полоса препятствий.
102	Инструктаж по ТБ на уроке легкой атлетики. Челночный бег. Подвижная игра «Третий лишний».

