Российская Федерация Министерство образования Саратовской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 1 г.Саратова»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по

учебной работе

тове Е. Кортяева

от 31.08.21

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

_Е.Б. Мельник

риказ от 31.08.21 №105/1-12

Рабочая программа

по физической культуре 8 – 10 классы 2021- 2022 учебный год

Рассмотрена на заседании МО протокол от 31.08.21

Руководитель

_ С.А.Ткаченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
 - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
 - развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

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

Формы организации образовательного процесса: индивидуальный подход, дифференцированное обучение и интегрированное обучение.

Технология обучения: вводный урок, урок изучения нового материала, комбинированный урок, повторительно-обобщающий урок, урок самостоятельной работы, урок — экскурсия, урок: закрепление знаний, умений, навыков.

Содержание программы 8-9 класс

Гимнастика

- **1.** Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.Выполнение команд ученика (при контроле учителя).
 - 2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.
- 2.1 **Упражнения на осанку.** Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.
- 2.2 Дыхательные упражнения. Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).
- 2.3 Упражнения в расслаблении мышц. Приемы самораслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

- 2.4 **Основные положения движения головы, конечностей, туловища.** Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.
- 3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. С гимнастическими палками. Выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастической палкой. С набивными мячами (вес 2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.
- 4. Упражнения на гимнастической стенке. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).
- 5. **Акробатические упражнения (элементы, связки)**. Выполняются только после консультации врача. Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения «мост» поворот вправо налево в упор на правое левое колено(сильным в упор-присев).
- 6. **Простые и смешанные висы и упоры.** Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусьях.
- 7. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава.)
- 8. **Лазание и перелезание.** Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.
- 9. **Равновесие.** Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.
- 10. Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, встать в упор на колени на

гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

ориентировка 11. Развитие координационных способностей, пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных временных параметров И движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону -правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед -шаг левой ногой вперед, правая рука вниз - шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3 - 4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучащихся.

Знать: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5- 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Легкая атлетика

- 1. **Ходьба.** Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.
- 2. **Бег.** Бег на скорость 100 м; бег на 60 м-4 раза за урок; на 100 м 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики -1000 м; девушки -800 м.
- 3. **Прыжки.** Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

4. **Метание.** Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г.), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики - 4 кг).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся.

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м. и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг. на результат со скачка.

Лыжная подготовка (практический материал)

В зависимости от климатических условий. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3- 4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км на время.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам обучающихся.

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м(юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

Спортивные и подвижные игры

1. **Волейбол.** Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

2. Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча

двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся.

Знать: что значит «тактика игры», роль судьи.

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

Подвижные игры и игровые упражнения

- 1. **С бегом на скорость.** «Лучший бегун»; «Преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом.
- 2. **С прыжками в высоту, длину.** «Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение».
- 3. **С** метанием мяча на дальность и в цель. «Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись».
- 4. **С элементами пионербола и волейбола.** «Сигнал»; «Точно в круг»; «Быстро по местам»; игра с элементами волейбола.
- 5. **С элементами баскетбола.** Игры с элементами баскетбола. «Очков набрал больше всех»; «Самый точный».
- 6. **Игры на снегу, льду.** Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. «Стойка конькобежца».

Календарно-тематический план учебного предмета «Физическая культура» 8-9 класс на 2021-2022 учебный год

№	Towa ynowa	Кол-во	IIOD	Да	та					
п/п	Тема урока	часов	ЦОР	план	факт					
	I четверть									
	Легка	я атлетиі								
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Строевая подготовка.	1	Презентация «Техника безопасности на уроках физкультуры»							
2	Равномерный бег 100м. ОРУ на развитие общей выносливости	1								
3	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1								
4	Повторить технику низкого старта и стартовый разгон.	1								
5	Бег 60 м. (2-3 повторения)	1								
6	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений)	1								
7	Челночный бег 3x10	1								
8	Наклон вперед из положения сидя	1								
9	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30с.	1								
10	Прыжки в длину с места.	1								
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1								
12	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1								
13 14 15	Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег с ускорениями 30м.	3	Презентация «Техника прыжка в длину с разбега.»							
16 17	Учет прыжок в длину с места. Бег с ускорениями.	2								
18 19	Учет результата прыжка в длину с разбега. Совершенствование метание мяча на дальность.	2	Презентация «Метание мяча»							
20	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 5-6 шагов разбега	1								
21	Обучение техники длительного бега.	1								

No	Town vnove	Кол-во	ЦОР	Дата	
п/п	Тема урока	часов	цог	план	факт
22 23	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700гр.(м), 500гр(д).	2			
24 25	Обучение технике эстафетного бега.	2			
	Итого:	25			
	II ч	етверть		•	
	Спорти	ивные иг	ры		
	Бас	скетбол		1	<u> </u>
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1	Презентация «Баскетбол»		
27	Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста.	1			
28	Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	2			
29	Остановка мяча прыжком, двумя шагами	1			
30 31	Штрафной бросок. Ловля, передача, бросок мяча в кольцо.	1			
32 33 34 35	Бросок мяча в корзину одной рукой	4			
36	Перехват мяча.	1			
37	Ведение мяча с изменениями направления.	1			
38	Вырывание мяча.	1			
39	Действия двух нападающих против одного защитника.	1			
40	Ловля высоколетящих мячей.	1			
41	Ловля мячей в движении- остановка-бросок мяча в корзину в прыжке	1			
42	Учебная игра.	1			
	Волейбол	7			
43	Основный способы перемещения волейболиста.	1	Презентация «Волейбол «		
44	Верхняя прямая подача.	1			
45	Нижняя прямая подача.	1			
46	Прием мяча снизу.	1			
47	Прием мяча сверху.	1			
48	Нападающий удар.	1			

N₂	Torra vinova	Кол-во	ПОВ	Дата				
п/п	Тема урока	часов	ЦОР	план	факт			
49	Игра «Пионербол»	2						
	Итого:	24						
III четверть								
		Іыжи						
50	Инструктаж по технике безопасности на уроке.	1						
51	Скользящий шаг без палок. Обучение правильному падению	1	Презентация «Лыжи. Лыжные виды спорта»					
52 53 54	Одновременно бесшажный ход.	3						
55 56	Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам.	2						
57	Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.	1						
58	Передвижение на лыжах 3 км. (м), 2 км. (д) без учета времени	1						
59 60	Обучать эстафетному бегу на лыжах.	2						
61	Правила соревнований по лыжным гонкам.	1						
62	Поворот упором двумя лыжами «плугом».	1						
63	Повторное прохождение коротких отрезков 300-400 м. (м), 200-300м. (д) 2-3 раза с интервалом 4-5 мин.	1						
64	Веселые старты.	1						
65	Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км. (м), 2 км. (д) на время.	1						
66 67	Подъем скользящим шагом.	2						
68	Освоение техники полуконьковым ходом.	1						
69	Освоение техники конькового хода.	1						
	Гим	настика	<u>l</u>		l			
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках	1	Презентация «Гимнастика»					

No	1 ема урока	Кол-во	ЦОР	Дата	
п/п		часов	цог	план	факт
	гимнастики. Строевые				
	упражнения.				
71	Повороты направо, налево при ходьбе и на месте.	1			
	Хождение плечом в колонне по				
72	одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1			
73	Кувырки вперед и назад.	1			
74	Упражнения с набивными мячами.	1			
75	Упражнения на гимнастической скамейке.	1			
	Кувырок назад в стойку ноги				
76	врозь, длинный кувырок, два кувырка вперед.	1			
77	Стойка на руках. Мост и поворот	2			
78	в упор стоя на одном колене.	2			
79	Переворот в сторону	1			
	Итого:	30			
	IV	етверть		1	
80	Переворот в сторону.	1			
81	Учет подтягивание туловища.	2			
82	Полоса препятствий.				
83 84	Кувырок вперед	2			
85	Ходьба скрестными шагами вправо и влево на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге «ласточка».	1			
86	Комбинация из ранее изученных упражнениях.	1			
	Легка	я атлетиі	ка		
87	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1	Презентация «Легкая атлетика»		
88	Равномерный бег 800 м.	1			
89	Бег 30 м. (2-3 повторения).	1			
90	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5)	1			

No	Torra vinavia	Кол-во	HOD	Да	та
п/п	Тема урока	часов	ЦОР	план	факт
	повторений).				
91	Челночный бег 3x10.	1			
92	Наклон вперед из положения сидя.	1			
93	Прыжки в длину с места.	1	Презентация «Легкая атлетика. Прыжок в длину»		
94	Бег 60-100 м. с фиксированием результата.	1			
95	Упражнения в парах. Эстафетный бег.	1			
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
98 99	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега	2			
100	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 м.	1			
101	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафеты с прдметами.	1	Презентация «Легкая атлетика. Эстафетный бег»		
102	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30с.	1			
	Итого:	23			
	Всего:	102			

Календарно-тематический план учебного предмета «Физическая культура» 9 класс на 2021-2022 учебный год

№	Toyra ymawa	Кол-во	HOD	Да	та					
п/п	Тема урока	часов	ЦОР	план	факт					
	I четверть									
1		я атлетиі			T					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Специально беговые упражнения.	1	Презентация «Техника безопасности на уроках физкультуры»							
2	Равномерный бег 100м. ОРУ на развитие общей выносливости	1								
3	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1								
4	Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. Старты из разных положений.	1	Презентация «Техника безопасности на уроках физкультуры»							
5	Бег 60 м. (2-3 повторения)	1	J J J I							
6	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений)	1								
7	Челночный бег 3x10	1								
8	Наклон вперед из положения сидя	1								
9	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30с.	1								
10	Прыжки в длину с места.	1								
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1								
12	Развитие скоростных способностей. Тестирование бега на 30 м.	1								
13 14 15	Прыжок в длину с разбега	3	Презентация «Техника прыжка в высоту»							
16 17	Прыжок в длину с места	2								
18 19	Метание малого мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов разбега	2	Презентация «Метание мяча»							
20	Метание малого мяча (150 гр) в	1								

№	Тема урока	Кол-во	ЦОР	Да	та
п/п		часов	цог	план	факт
	цель с 14-16 шагов разбега				
21	Обучение техники длительного бега.	1			
22 23	Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега 700гр.(м), 500гр(д).	2			
24 25	Контрольный урок. Сдача тестов по легкой атлетике.	2			
	Итого:	25			
		етверть	l		l
		ивные иг	ры		
		скетбол	T		ı
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр	1	Презентация «Баскетбол»		
27	Техника перемещений, поворотов, стоек баскетболиста.	1			
28	Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1			
29	Остановка мяча прыжком, двумя шагами	1			
30 31	Штрафной бросок.	2			
32 33 34 35	Бросок мяча в корзину одной рукой	4			
36	Перехват мяча.	1			
37	Ведение мяча с изменениями направления.	1			
38	Вырывание мяча.	1			
39	Действия двух нападающих против одного защитника.	1			
40	Ловля высоколетящих мячей.	1			
41	Ловля мячей в движении- остановка-бросок мяча в корзину в прыжке	1			
42	Учебная игра.	1			
	Волейбол	7			
43	Основный способы перемещения волейболиста.	1	Презентация «Волейбол «		
44	Верхняя прямая подача.	1			
45	Нижняя прямая подача.	1			

N₂	Toya ymaya	Кол-во	ЦОР	Да	та
п/п	Тема урока	часов	цог	план	факт
46	Прием мяча снизу.	1			
47	Прием мяча сверху.	1			
48	Передача мяча у сетки и в				
49	прыжке через сетку. Передача	2			
	мяча сверху, стоя спиной к цели.	2.1			
	Итого:	24			
		нетверть Іыжи			
	Инструктаж по технике	1 DI /KII			
50	безопасности на уроке.	1			
	Основы техники спусков на		Презентация		
51	лыжах, обучение парвильному	1	«Лыжи. Лыжные		
31	падению	1	виды спорта»		
52	паденню		виды спорти//		
53	Одновременно бесшажный ход.	3			
54	одповременно осещижным ход.	3			
	Переход от переменного				
55	двухшажного хода к	2			
56	одновременным ходам.	_			
	Прохождение контрольных	1			
57	отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.	1			
5 0	Передвижение на лыжах 3 км.	1			
58	(м), 2 км. (д) без учета времени	1			
59	Обучать эстафетному бегу на	2			
60	лыжах.	2			
61	Правила соревнований по	1			
01	лыжным гонкам.	1			
62	Поворот упором двумя лыжами	1			
02	«плугом».	1			
	Повторное прохождение				
63	коротких отрезков 300-400 м.	1			
0.0	(м), 200-300м. (д) 2-3 раза с	_			
	интервалом 4-5 мин.				
64	Веселые старты.	1			
	Передвижение на лыжах по	1			
65	пересеченной местности 3 км.	1			
	(м), 2 км. (д) на время.				
66	Подъем скользящим шагом.	2			
67					
68	Освоение техники	1			
	полуконьковым ходом.				
69	Освоение техники конькового	1			
	хода.				

No	Towa ynowa	Кол-во	ЦОР	Да	Цата				
п/п	Тема урока	часов	цог	план	факт				
	Гимнастика								
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках	1	Презентация «Гимнастика»						
71	гимнастики Повороты направо, налево при ходьбе и на месте.	1							
72	Хождение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1							
73	Упражнения с гимнастическими палками.	1							
74	Упражнения с набивными мячами.	1							
75	Упражнения на гимнастической скамейке.	1							
76	Длинный кувырок вперед.	1							
77 78	Стойка на голове.	2							
79	Переворот в сторону	1							
	Итого:	30							
	IV	етверть	T		ı				
80	Переворот в сторону.	1							
81 82	Прыжок ноги врозь через козла в длину.	2							
83 84	Лазание по канату в три приема.	2							
85	Ходьба скрестными шагами вправо и влево на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге «ласточка».	1							
86	Комбинация из ранее изученных упражнениях.	1							
	Легка	я атлетиі	ка						
87	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике.	1	Презентация «Легкая атлетика»						
88	Равномерный бег 800 м.	1							
89	Бег 30 м. (2-3 повторения).	1							

№	Towa ynowa	Кол-во	ЦОР	Да	та
п/п	Тема урока	часов	цог	план	факт
90	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений).	1			
91	Челночный бег 3x10.	1			
92	Наклон вперед из положения сидя.	1			
93	Прыжки в длину с места.	1	Презентация «Легкая атлетика. Прыжок в длину»		
94	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1			
95	Подтягивание на высокой перекладине.	1			
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
98 99	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега	2			
100	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 м.	1			
101	Обучение техники эстафетного бега.	1	Презентация «Легкая атлетика. Эстафетный бег»		
102	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30с.	1			
	Итого:	23			
	Всего:	102			

Календарно-тематический план учебного предмета «Физическая культура» 10 класс на 2021-2022 учебный год

N₂	Torragement	Кол-во	ПОВ	Да	та				
п/п	Тема урока	часов	ЦОР	план	факт				
	I четверть								
	Легка	я атлетиі			<u> </u>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Повторить строевые упражнения.	1	Презентация «Техника безопасности на уроках физкультуры»						
2	Совершенствование эстафетного бега. Бег с ускорением.	1							
3	Бег 30 м. (2-3 повторения)	1							
4	Бег на средние дистанции 100-400м.	1							
5	Бег 60 м. (2-3 повторения)	1							
6	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5 повторений)	1							
7	Челночный бег 3x10	1							
8	Наклон вперед из положения сидя	1							
9	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30с.	1							
10	Прыжки в длину с места.	1							
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1							
12	Бег 400 м. с фиксированием результата.	1							
13 14 15	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование прыжка с 7- 9 шагов разбега.	3	Презентация «Техника прыжка с разбега»						
16 17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	2							
18 19	Метание малого мяча (150 гр.) на дальность с 5-6 шагов разбега	2	Презентация «Метание мяча»						
20	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений: с места; с шага; с двух шагов.	1							

N₂	Toya ymaya	Кол-во	1-во ЦОР Дата		та
п/п	Тема урока	часов	цог	план	факт
21	Обучение техники длительного бега.	1			
22 23		2			
24 25	Совершенствование скоростно- силовых способностей. Прыжки, многоскоки.	2			
	Итого:	25			
	II ч	етверть			
	Спорти	ивные иг	ры		
	Бас	скетбол		T	1
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр(баскетбол)	1	Презентация «Баскетбол»		
27	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	1			
28	Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1			
29	Остановка мяча прыжком, двумя шагами	1			
30 31	Стойки, перемещения приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком.	2			
32 33 34 35	Совершенствование броска мяча в корзину одной, двумя руками.	4			
36	Перехват мяча.	1			
37	Ведение мяча с изменениями направления.	1			
38	Вырывание мяча.	1			
39	Действия двух нападающих против одного защитника.	1			
40	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте.	1			
41	Ловля мячей в движении- остановка-бросок мяча в корзину в прыжке	1			
42	Учебная игра «баскетбол»	1			

No	Тема урока	Кол-во часов	HOD	Дата	
п/п			ЦОР	план	факт
	Волейбол	7			
43	Основный способы перемещения	1	Презентация		
	волейболиста.		«Волейбол «		
44	Верхняя прямая подача.	1			
45	Нижняя прямая подача.	1			
46	Прием мяча снизу.	1			
47	Прием мяча сверху.	1			
48 49	Учебная игра « пионербол»	2			
	Итого:	24			
		нетверть			
		Іыжи			T
50	Инструктаж по технике безопасности на уроке по лыжам.	1			
	Основы техники спусков на		Презентация		
51	Основы техники спусков на лыжах.	1	«Лыжи. Лыжные		
	лыжах.		виды спорта»		
52		_			
53	Одновременно бесшажный ход.	3			
54					
55	Переход от переменного	2			
56	двухшажного хода к	2			
	одновременным ходам. Прохождение контрольных				
57	отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.	1			
	Передвижение на лыжах 3 км.				
58	(м), 2 км. (д) без учета времени	1			
59	Обучать эстафетному бегу на	2			
60	лыжах.	2			
61	Правила соревнований по	1			
61	лыжным гонкам.	1			
62	Поворот упором двумя лыжами	1			
02	«плугом».	1			
63	Повторное прохождение	1			
	коротких отрезков 300-400 м.				
	(м), 200-300м. (д) 2-3 раза с				
	интервалом 4-5 мин.	4			
64	Веселые старты.	1			
65	Передвижение на лыжах по	1			
	пересеченной местности 3 км.	1			
66	(м), 2 км. (д) на время.				
66 67	Подъем скользящим шагом.	2			
U/					

№	Lema vnoka	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
п/п				план	факт
68	Освоение техники полуконьковым ходом.	1			
69	Освоение техники конькового хода.	1			
	Гим	настика	<u> </u>	1	
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	Презентация «Гимнастика»		
71	Повороты направо, налево при ходьбе и на месте.	1			
72	Хождение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1			
73	Упражнения с гимнастическими палками.	1			
74	Упражнения с набивными мячами.	1			
75	Упражнения на гимнастической скамейке.	1			
76	Длинный кувырок вперед.	1			
77 78	Стойка на голове.	2			
79	Переворот в сторону	1			
	Итого:	30			
	IV	етверть	1	1	ı
80	Переворот в сторону.	1			
81 82	Прыжок ноги врозь через козла в длину.	2			
83 84	Лазание по канату в три приема.	2			
85	Ходьба скрестными шагами вправо и влево на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге «ласточка».	1			
86	Комбинация из ранее изученных упражнениях.	1			
Легкая атлетика					
87	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой	1	Презентация «Легкая		
	атлетике.		атлетика»		

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
88	Равномерный бег 800 м.	1			
89	Бег 30 м. (2-3 повторения).	1			
90	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5 повторений).	1			
91	Челночный бег 3x10.	1			
92	Наклон вперед из положения сидя.	1			
93	Прыжки в длину с места.	1	Презентация «Легкая атлетика. Прыжок в длину»		
94	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1			
95	Подтягивание на высокой перекладине.	1			
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
97	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
98 99	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега	2			
100	Метание малого мяча (150 гр) в цель с 14-16 м.	1			
101	Обучение техники эстафетного бега.	1	Презентация «Легкая атлетика. Эстафетный бег»		
102	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30с.	1			
	Итого:	23			
	Всего:	102			