

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ – ДЕТСКИЙ САД»**

«Рассмотрено»

На заседании МО

Протокол №__

От «__» _____ 20__ г

Рук. МО

«Согласовано»

Зам. дир. по УВР.

ГБОУ «С(К)ОШИ-ДС»

Х.А. Дзязикова

« Утверждаю»

Директор

ГБОУ

«С(К)ОШИ-ДС»

Ф.Э. Оздоева

**Рабочая программа
по предмету «Адаптивная физкультура»
для обучающихся 10 класса
на 2023-2024 учебный год
(вариант 1.2)**

**Составитель: М-Б. А. Хашагульгов,
учитель физкультуры**

**г. Сунжа
2023 год**

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» адресована глухим обучающимся 10 класса, получающим основное общее образование. Программа разработана на основе :

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО);

-Программы воспитания – с учётом планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

-Учебного плана ГБОУ «С(К)ОШИ-ДС».

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической и речевой сферы обучающегося с нарушениями слуха.

Коррекционная направленность обучения

При разработке программы учитывался контингент детей школы-интерната, а именно: дети с нарушением слуха.

Работа на уроках ведется на слуховой и слухо-зрительной основе; обязателен контроль за звукопроизношением, внятностью речи. Работа строится с учетом рекомендаций учителя - дефектолога класса, данных «Карты восприятия речи на слух» и «Речевой карты» класса.

Особое внимание на уроках уделяется развитию навыков слухового восприятия слабослышащих и позднооглохших обучающихся. Это необходимо как для формирования умения на слух и слухо-зрительно воспринимать речь окружающих, так и для формирования умения строить связные, грамматически правильно оформленные высказывания в соответствии с задачами коммуникации.

Учет особых образовательных потребностей глухих обучающихся.

Общая характеристика учебного предмета: предметом обучения адаптивной физической культуры в школе, осуществляющееся в соответствии федеральным государственным стандартом, является двигательная деятельность ребенка с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творческое мышление, самостоятельность, речь. Всё это осуществляется в единстве с

умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, а также развитием навыков речевого общения.

Адаптивная физическая культура направлена на развитие двигательной активности учащихся, развитие положительной динамики в развитии физических качеств.

Реализация деятельностного подхода на уроках физической культуры проводится посредством:

1. Формирования потребностей и мотивов к занятиям физическими упражнениями;
2. Многообразия методов и средств обучения - применяются подводящие и подготовительные упражнения, расчлененные и целостные методы обучения, интенсивные методы обучения и развития двигательных навыков, игровые методы и т.д.;
3. Вариативности выполнения физических упражнений;
4. Различных физических упражнений;
5. Разным уровнем заданий для учеников с учетом состояния здоровья, половозрастных особенностей, физической подготовленности;
6. Прикладного характера физической культуры - подготовка к трудовой деятельности, к репродуктивной функции;
7. Проектирования процесса индивидуальных программ оздоровления, физического совершенствования.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности» и др.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Физическая культура (а также подсистема - адаптивная физическая культура) - это мощный фактор коррекции нарушенных функций и возможного приобретения компенсации, средство укрепления здоровья, повышения двигательных возможностей, адаптации. Ведущей линией коррекционно-развивающей направленности учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в образовании обучающихся с нарушениями слуха выступает формирование и развитие координации движений, возможности удержания равновесия, коррекция нарушенной функции вестибулярного аппарата.

Полноценное развитие детей, имеющих нарушение слуха, невозможно без физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень физического развития, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности глухого ребенка.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми, имеющими нарушения слуха, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития.

Программа составлена с учетом особенностей физического и психического развития глухих учащихся, валеологической направленности всего учебного процесса школы.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста с нарушением слуха должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее формы - урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Дети с нарушенным слухом представляют собой разнородную группу не только по степени, характеру и времени снижения слуха, но и по уровню общего и речевого развития, наличию или отсутствию дополнительных нарушений, недостаточно точная координация и неуверенность в движении; относительная замедленность овладения двигательными навыками; трудность сохранения статического и динамического равновесия; низкий уровень развития ориентировки в пространстве; низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп сгибателей и разгибателей); замедленная скорость обратной реакции; невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Специфические задачи

(коррекционные, компенсаторные, профилактические):

1. Коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
2. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
3. Коррекция и развитие способности к пространственной ориентации.
4. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
5. Коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
6. Коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;
7. Коррекция и развитие способности к усвоению ритма

движений;

8. Коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых качеств.
9. Коррекция недостаточно точной координации и неуверенности движений, что проявляется в основных двигательных навыках.
10. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
11. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.
12. Работа над сохранением статического и динамического равновесия.
13. Развитие речевого слуха;
14. развитие слухозрительного восприятия;
15. Формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
16. Профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья
17. Расширение пассивного и активного словаря обучающихся с нарушениями слуха за счет освоения специальной терминологии физической культуры.
18. Овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее восприятием и воспроизведением.

Для решения этих задач необходимо использовать весь комплекс методов, средств и форм физического воспитания, как в учебное, так и во внеурочное время.

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры.

В силу ограничения возможностей полноценного восприятия детьми учебной информации предпочтение отдается тем методам, которые на базе использования сохранных анализаторов обеспечивают наиболее полную передачу, восприятие, воспроизведение и переработку учебной информации в доступном для них виде. В связи с этим из перцептивных методов чаще применяются наглядные и практические, которые содействуют овладению сенсорной основой представлений и понятий об изучаемых объектах и явлениях.

На уроках АФК помимо двигательного развития требуется уделять значительное внимание развитию словесной речи обучающихся с нарушениями слуха, освоению ими тематической и терминологической лексики дисциплины (наименования оборудования, видов деятельности и др.), которая должна войти в словарный запас обучающихся с нарушениями слуха за счёт восприятия инструкций учителя, ответных речевых реакций обучающихся по поводу планируемых и выполненных действий, видов деятельности, возникающих трудностей, достигнутых результатов и др.

Скорость обучения упражнениям зависит от формирования контроля

над выполнением движений со стороны нескольких анализаторов. Требуются длительные тренировки для перехода контроля к исполняющему органу и регулировки с помощью кинестетических ощущений, что позволяет обучающимся с нарушениями слуха запомнить движение и в дальнейшем воспроизводить его с правильной техникой.

Также на уроках АФК важно использовать общеукрепляющие и специальные физические упражнения, элементы спортивной деятельности, подвижные игры, а также пальчиковую гимнастику с речевым сопровождением.

Специфика организации обучения глухих детей заключается в создании слухоречевой среды на базе развития и использования слуховой функции, использовании дактильной формы речи, применении табличек с речевым материалом, формировании речи в коммуникативной функции и использовании специальной методики обучения языку на всех уроках.

Специфика овладения неслышащими детьми речью отражена в рабочей программе выделением речевого материала: в календарно-тематическом планировании (предметные термины, речевые обороты, фразы, обязательные для усвоения по предмету), а также в выделении материала по развитию разговорной речи (приложение №1. *курсивом* помечен речевой материал, обязательный только для понимания).

Учебный предмет АФК строится на основе комплекса подходов:

1. *Программно-целевой подход* предусматривает:

- единую систему планирования и своевременное внесение корректив в планирование образовательно-коррекционной работы,
- необходимость использования специальных методов, приёмов обучения, а также средств коррекционно-педагогического воздействия, ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с нарушениями слуха,
- повышение компетентности участников образовательного процесса в вопросах физического развития, сохранения и укрепления здоровья,
- вариативность осуществления различных действий по реализации задач образовательно-коррекционной работы на уроках АФК;

2. *Параллельно-комплексный подход* предусматривает:

- комплексный подход в реализации образовательно-коррекционного процесса,
- использование материала основных разделов программ в сочетании со специальными комплексами силовой и координационной направленности,
- создание в образовательно-коррекционном процессе условий, обеспечивающих эмоционально комфортную атмосферу, способствующую личностному развитию, расширению социального опыта обучающихся, в т.ч. в части сохранения и укрепления здоровья;

3. *Поочерёдно-избирательный подход* предусматривает:

- реализацию принципа поочередности: при осуществлении

образовательнокоррекционной работы уделяется активное внимание одному из разделов программы и происходит его чередование - в зависимости от освоения обучающимися данного материала,

- учёт закономерностей формирования двигательных навыков в онтогенезе,
- соблюдение принципов дидактики и управления при планировании и осуществлении процесса обучения двигательным действиям.

Реализация образовательно-коррекционной работы на уроках АФК осуществляется в соответствии с комплексом ***общедидактических и специальных принципов***.

Принцип обеспечения доступности учебного материала достигается характером изложения программного материала, количеством вводимых понятий, оптимальным сочетанием теоретических сведений с заданиями практико-ориентированного характера, привлечением тренажёров, оборудования, необходимого для выполнения тех или иных упражнений.

Принцип систематичности в обучении реализуется при рациональном распределении и оптимальной подаче учебного материала. В соответствии с принципом воспитывающего обучения следует обеспечивать развитие у обучающихся с нарушениями слуха культуры безопасности жизнедеятельности, осознания личной ответственности не только за свою безопасность, но и окружающих людей, формировать ценностное отношение к жизни, здоровью человека. Одновременно с этим содержание курса и формы работы на уроках АФК должны содействовать расширению кругозора обучающихся с нарушениями слуха, совершенствованию у них навыков рациональной организации деятельности и др. Особое внимание на уроках АФК следует уделять развитию у обучающихся с нарушениями слуха способности обеспечивать сохранность индивидуального слухового аппарата и / или речевого процессора (для кохлеарно имплантированных обучающихся), в частности, при выполнении физических упражнений, на занятиях спортом в свободное от образовательно-коррекционного процесса время¹; оберегать процессор кохлеарного импланта и / или слуховой аппарат от ударов, пыли, влаги. Не менее важно добиваться того, чтобы обучающиеся при выборе видов спорта руководствовались рекомендациями врача и на этом основании в повседневной жизненной практике осуществляли осознанный отказ от тех видов спорта, которые противопоказаны лицам с кохлеарными имплантами (например, отдельные контактные виды спорта).

Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа (в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком)

С учётом пролонгированных сроков обучения, учебный план отводит 68 часов в учебном году для обязательного изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 2 часа в неделю (34 учебные недели в каждом классе).

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется также на ряде **специальных принципов**, обусловленных своеобразным характером первичного нарушения и его последствий при патологии слуха, положениями действующей сурдопедагогической системы обучения:

- использование потребности в общении;
- организация общения;
- связь с деятельностью: предметно-практической, игровой, познавательной и др.;
- организация речевой среды.

Так, развитие словесной речи обучающихся с нарушениями слуха становится возможным при условии регулярно организуемой на уроках АФК практики речевого общения, за счёт развития навыков восприятия, понимания и продуцирования высказываний во взаимодействии с процессом познавательной деятельности и физического развития. В этой связи на уроках, реализуемых в рамках модуля «Знания о физической культуре», предусмотрены задания, требующие продуцирования высказываний, анализа предоставляемой информации, сообщений, формулировки выводов и др. Кроме того, предусматривается такая организация обучения, при которой работа над лексикой (раскрытие значений новых слов, уточнение или расширение значений уже известных лексических единиц) требует включения слова в контекст: в устную инструкцию, формулировку ответа на вопрос учителя/сверстника и др. Введение нового термина, новой лексической единицы проводится на основе объяснения учителя (в том числе с использованием дактилологии как вспомогательного средства обучения) с привлечением конкретных фактов, демонстрацией оборудования (при необходимости и наличии возможности - с предъявлением иллюстраций, видеофрагментов и др.) и сообщением слова-термина. В ходе образовательно-коррекционной работы требуется использование синонимических замен, перефразировка, в том числе на материале инструкций к упражнениям, отвечающим специфике уроков АФК. Предусматривается целенаправленная работа по развитию словесной речи (в устной и письменной формах), в том числе слухозрительного восприятия устной речи, речевого слуха, произносительной стороны речи (прежде всего, тематической и терминологической лексики учебной дисциплины и лексики по организации учебной деятельности).

Информация об используемом учебно-методическом комплекте Особенности занятий детей в специальной медицинской группе

Занятия с ослабленными детьми организуются по рекомендации школьного врача, в специальных медицинских группах.

Целью адаптивной физической культуры для детей СМГ направленно на их физическое совершенствование и подготовки к жизни, к общественному труду. Оно осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, а также развитием навыков речевого общения.

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей, физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

Для решения этих задач необходимо использовать весь комплекс методов, средств и форм физического воспитания.

Общими принципами реализации этих задач являются:

1. Принцип оздоровительной, лечебно-профилактической направленности

- обязывает определять содержание средств и методов физического воспитания.

2. Принцип дифференцированного подхода

- обязывает использовать средства физической культуры в зависимости от характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных патологическим процессом.

Рекомендации выполнения физических упражнений на занятиях СМГ

1. На занятиях с учащимися СМГ применяются упражнения той интенсивности, которая вызывает допустимые, соответствующие функциональным возможностям реакции сердечно-сосудистой и дыхательной систем:

- в подготовительной части урока используются физические упражнения малой интенсивности;
- в основной части урока используются физические упражнения средней интенсивности и дозировано (при достаточной адаптации организма к физическим напряжениям) - упражнения большей интенсивности;

2. Упражнения на силу и быстроту (скорость) целесообразно включить в начале тренировочного процесса, а затем по мере улучшения адаптации к нагрузке, осуществлять постепенную тренированность и этих качеств.

3. Упражнения на ловкость не имеют для учащихся каких-либо

ограничений. Их целесообразно использовать в начале основной части урока.

4. В ходе восстановления нарушенных систем и функций, на последующих этапах занятий, рекомендуют преимущественно общеразвивающие упражнения.

5. Анаэробные условия мышечной деятельности для учащихся СМГ **не рекомендуются**. На последних этапах физического воспитания, когда адаптационные процессы возрастают, могут быть использованы смешанные, т.е. с элементами анаэробноаэробного, упражнения.

Совершенно противопоказаны анаэробные упражнения учащимся с заболеваниями сердца и сосудов.

7. Основными средствами в физическом воспитании учащихся СМГ, должны являться циклические упражнения, повторяемые многократно и систематически.

8. **Исключаются следующие виды упражнений:**

- акробатические упражнения;
- упражнения, связанные с отягощением и задержкой дыхания;
- упражнения, требующие резкого изменения статичного положения;
- упражнения на снарядах, перекладине;
- прохождение полосы препятствий;
- двухсторонние спортивные игры (футбол, баскетбол), проводимые по ходу урока в соревновательном и тренировочном порядке.

Сведения о возможности реализовать программу в режиме дистанционного обучения

Реализация рабочей программы по адаптивной физической культуре с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон - устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «resh.edu.ru».

Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физкультуре: социальная сеть «ВКонтакте», сервисы Яндекс, Mail, электронная почта, СМС - сообщения.

1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по ФК.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
1	Велотренажер	2	
2	Тренажер для пресса	2	
3	Кольца баскетбольные	2	
4	Стенка гимнастическая	12	
5	Турник	6	
6		2	20
		10	10
	Мячи: -волейбольные -баскетбольные -футбольные	2	10
7	Обручи	10	-
8	Скакалки	20	-
9	Сетка волейбольная	8	-
10	Мячи набивные 1,2,3 кг	4,4,4	6,6,6
11	Гири 16 кг	1	-
12	Маты гимнастические	6	5
13	Сетка футбольная	2	-
14	Гантели	28	-
15	Набор для настольного тенниса	4	4
16	Сетка баскетбольная	4	0
17	Палки гимнастические	10	15
18	Стол для настольного тенниса	3	-
19	Секундомер	0	4
20	Насос ножной	0	2
21	Лыжи на жестком креплении	10	25
22	Лыжные ботинки	13	25
23	Лыжные палки	13 (пар)	25 (пар)
24			
	Форма спортивная: - баскетбольная -волейбольная		10
	-футбольная	0 0 11	10 0
25	Скамейки гимнастические	5	0
26	Утяжелители	по кол-ву детей	
27	Санки	3	2
28	Коньки	по кол-ву детей	
29	Фитболы	15	
30	Тренажеры для силовой подготовки	9	

Учебно-методическое обеспечение

Для учащихся пособия и учебники, входящие в предметную линию учебников В.И. Ляха.

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. М.: Просвещение, 2010.
 2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов. М.: Просвещение, 2010.
 3. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов. М.: Просвещение, 2010.
 4. Физическая культура 5-7 кл., под реакцией М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2009.
 5. Физическая культура 8-9 кл., под обще редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.
 6. Физическая культура: учебник для 5 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков. - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. - 176 с.: ил.
- Методические издания по ФК для учителя.
1. Журналы «Физическая культура в школе».
 2. Журнал «Дефектология» №2. Ю.А. Пеганов, А.Г. Спицын. 1998. Ст. «Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих школьников».
 3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Просвещение. Москва. 2012.
 4. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003.
 5. Легкая атлетика в школе / под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. - М., 1998.
 6. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. - М., 2005.
 7. Макаров А.Н. Легкая атлетика. - М., 1990.
 8. Методика преподавания гимнастики в школе. - М., 2000.
 9. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. - М., 2000.
 10. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погодаев. «Физкультура и спорт». Москва, 2000.
 11. Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта.
 12. Основы обучения и воспитания аномальных детей. Под реакцией А.И. Дьячкова; Академия пед. наук. М. Просвещение, 1985.
 13. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001.
 14. Спорт в школе / под ред. И.П. Космина, А.П. Паршикова, Ю.П. Пузыря. - М., 2003.
 15. Справочник учителя физической культуры. Г.А. Киселев, С.Б. Киселева. «Учитель». Волгоград, 2008.
 16. Урок в современной школе / под ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. - М., 2004.
 17. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э.

Найминова. - М., 2001

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Словарь	Дата проведения	
							8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Легкая атлетика 15 ч.								
1	Спринтерский бег 5 ч.	Вводный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий	Разгон, ОРУ		
2		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30 м. стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Текущий	Спец. беговые		
3		Контрольный	Бег на результат 30 м. эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	М: 4,6-5,0-5,1 Д: 5,2-5,5-5,9	Финиш, быстрота		
4		Контрольный	Низкий старт до 100 м на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции до 100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	М.: 14,5-14,9-15,5 Д.: 16,5-17,0-17,8	Скорость		
5		Контрольный	Бег на результат 1000 м. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать 1000 м	М.: 3,54-4,22-4,23 Д.: 4,55-5,43-5,44	Челнок		
6	Прыжок в длину 3 ч.	Изучение нового материала	Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину с места	Текущий	Челночный		
7		Комплексный	Прыжок в длину. Отталкивание. Челночный бег 3x10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину, совершать разворот в беге 3x10	Текущий	Челночный, торможение		
8		Контрольный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину	М: 211-195-172 Д: 191-170-169	Отталкивание, толчок		

9	Метание 3 ч.	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч на дальность с разбега, тормозить при развороте в беге 3x10	Текущий	ОРУ, челночный		
10		Комплексный	Метание мяча на дальность с 7-8 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие координационных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать мяч	Текущий	Рекорд		
11		Контрольный	Челночный бег 3x10 метров на результат. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Уметь тормозить при развороте в беге 3x10	М: 7,2-7,8-8,3 Д: 8,4-9,0-9,7			
12	Бег на длинные дистанции 4 ч.	Комплексный	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 м, преодолевать препятствие	Текущий	Координация		
13		Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 м, преодолевать препятствие	Текущий	Рекорд, преодоление		
14		Совершенствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 м, преодолевать препятствие	Текущий	Преодоление		
15		Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 м, преодолевать препятствие	Текущий	Выносливость, препятствие		
Спортивные игры 14ч.								
16	Баскетбол 15 ч.	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия	Текущий	Стойка, перемещение, передвижение		
17		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия	Текущий	Перемещение, передвижение		

18		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Прорыв		
19		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Прорыв, дистанция		
20		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Средний, зона		
21		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Зонная защита		
22		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Остановка, И.О.		
23		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	О.С., сопротивление		
24		Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	Вырывание, выбивание, накрытие		
25		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Вырывание, выбивание, накрытие		

26		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Оценка техники передачи мяча	Тактика, техника		
27		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Текущий	Тактика, техника, заслон		
28		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Текущий	Вырывание, выбивание, накрытие, заслон		
29		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Оценка техники броска в прыжке	Заслон, сопротивлени е нападение		
Спортивные игры 5 ч.								
29	Баскетбол	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Текущий	Нападение, заслон		

30	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Нападение, заслон		
31		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			Вырывание, выбивание, накрытие, броска		
32	Совершенство вание ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Нападение, заслон		

33		Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска	Заслон, нападение, зонная защита		
Гимнастика 9 ч.								
34	Висы и упоры, строевые упражнения	Комбинированный	Инструкция по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые приемы, угол в упоре		Колонна, вис, угол, упор		
35		Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на гимнастических уголках		Колонна, вис, угол, упор		
36		Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые приемы, подтягивание на перекладине		Подтягивание, вис		
37		Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине.	Уметь выполнять строевые приемы, комплекс ОРУ		Перекладина		
38		Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые приемы, подтягивание на результат		Перекладина		
39		Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине.	Уметь выполнять строевые приемы		Лазание, помощь		
40		Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину; лазать по канату		Лазание, помощь		

41		Совершенство вание ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину		ОРУ		
42		Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по гимнастической стенке на скорость. ОРУ на месте	Уметь выполнять стр. приемы, лазать по гимн. стенке, подтяг-ие на рез-тат		Перекладина		
Настольный теннис, 6ч.								
43		Комплексный	ТБ и правила поведения на уроках настольного тенниса. История настольного тенниса. Правила игры и судейства	Знать правила игры		Реакция		
44		Комплексный	Правила игры и судейства. Техника ударов по мячу: накат, подрезка, топ-спин	Знать правила игры, уметь судить		Накат, подсечка		
46		Комплексный	Способы удержания ракетки. Техника ударов по мячу. Учебно-тренировочные игры. Развитие ловкости и координационных способностей	Уметь играть по правилам, судить				
46		Комплексный	Совершенствование техники подачи мяча: «бумеранг», «косой удар». Учебно-тренировочные игры. Развитие ловкости и быстроты реакции	Уметь играть по правилам		«бумеранг»		
47		Комплексный	Техника подачи мяча «бумеранг». Совершенствование техники подачи мяча «косой удар». Техника ударов по мячу: накат, подрезка, топ-спин. Учебно-тренировочные игры. Развитие скоростных качеств	Играть по правилам с применением изученных приемов		«бумеранг»		
48		Контрольный	Техника всех видов подач мяча. Техника ударов по мячу. Учебно-тренировочные игры на результат.	Знать правила игры и судейства				
Спортивные игры, 15 ч.								
49	Волейбол	Комплексный	Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия		Нападающий		

50		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико- тех. действия		Позиция		
51		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия		Координаци я		
52		Совершенство вание ЗУН	Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия		Инструкция, инструктаж		
53		Совершенство вание ЗУН	Инструктаж по ТБ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия		Координаци я		
54		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия		Нападение - нападающий		
55		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия		Нападение - нападающий		
57		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия		Зона - зонная защита		

58		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координации	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со	Зона - зонная защита		
59		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия		Комбинация		
60		Комплексный	Комбинация из передвижений и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест			
61		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия				
62		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия				
63		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия				

64		Совершенство вание ЗУН	Комбинация из передвижений и остановка игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Умение выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				
Легкая атлетика								
65	Бег, метание	Совершенство вание ЗУН	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность с места	Уметь бежать в равномерном темпе до 10 минут, преодолевать препятствия, метать мяч				
66		Комплексный	Метание из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель				
67	Спринтерский бег, прыжок в длину	Совершенство вание ЗУН	Бег 15 минут. Метание мяча с разбега с 5-6 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	Уметь бежать в равномерном темпе до 15 минут				
68		Совершенство вание ЗУН	Бег 20 минут. Метание мяча 150 г на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	Уметь бежать в равномерно темп 15 минут				
69		Комплексный	Бег 30 м на результат. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта на результат	М: 4,6-5,0-5,1 Д: 5,2-5,5-5,9			
70		Комплексный	Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3х10 на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь выполнять поворот при челночном беге, прыгать в длину с места	Бег 3х10 М: 7,2-7,8-8,3 Д: 8,4-9,0-9,7			

71	Комплексный	Бег по дистанции до 1000 м. Финиширование. Прыжок в длину с места на результат. Бег 3х10. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в длину с места	М: 211-195-172 Д: 191-170-169			
72	Комплексный	Низкий старт 100 м. Бег по дистанции 1000 м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	М: 13,5-14,0-14,3 Д: 16,5-17,0-17,8			
73	Комплексный	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков					
74	Зачет	Бег на результат 1000 м. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать 1000 м	М: 3,54-4,22-4,23			
Итого							

