

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 классов (девушки)– 3 часа в неделю.**

№ п/п	Дата		Тема	Основное содержание урока
	план	факт		
	10 А	10 А		
<b>Легкая атлетика</b> <b>Спринтерский бег</b>				
1.			Вводный инструктаж по охране труда	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.
2 3			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
4 5			Низкий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.
6 7			Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
8 9			Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.
10			Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
<b>Метание</b>				
11			Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.
12			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
13			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
<b>Прыжки</b>				
14 15			Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
16			Прыжок в длину	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
17			Прыжок в длину	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
<b>Длительный бег</b>				

18 19			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-4—600 – 800 метров: 2 – 3 x (200+100); 1 – 2 x (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.
20 21			Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
22 23			Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
24 25			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
26			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м – девушки. История отечественного спорта.
27 28			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
<b>Баскетбол</b>				
29 30			Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойки и передвижения	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
31 32			Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
33 34			Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
35 36			Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра
37 38			Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
39 40			Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
41 42			Тактика игры	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
43 44			Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с

				мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра
45			Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.
46				
47			Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
<b>Гимнастика</b>				
48			СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.
49				
50			Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
51				
52			Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.
53				
54			Упражнения в висе	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
55				
56			Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
57				
58			Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
59				
60			Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.
61				
<b>Волейбол</b>				
62			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
63				

64 65			Прием и передача мяча.	
66 67			Прием мяча после подачи	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.
68 69			Прием мяча после подачи	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
70 71			Подача мяча.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
72 73			Нападающий удар (н/у.).	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
74 75			Развитие координационных способностей.	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
76 77			Тактика игры.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
<b><i>Лыжная подготовка</i></b>				
78			Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям по лыжам.	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.
79			Одновременный бесшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
80			Одновременный одношажный ход	Выполнить комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Освоить одновременный одношажный ход.
81			Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного бесшажного хода и изучение двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростной выносливости.
82			Попеременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повторение двушажного хода. Изучение попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.
83			Повороты способом «переступание»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие скоростной выносливости.
84 85			Спуски в средней стойке	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение спуска в средней стойке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.
86			Способы подъемов	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах. Изучение подъемов лесенкой и елочкой. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.

87			Эстафета	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов и техника передачи эстафеты. Круговая эстафета до 150 метров.
88			Лыжные гонки на дистанцию 1-2 км	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев. 2км. – мал.. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.
<b>Легкая атлетика.</b>				
<b>Длительный бег</b>				
89			Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
90			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.
91				
92			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.
93				Разнообразные прыжки и многоскоки.
94			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
95				
96			Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
97			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.
<b>Легкая атлетика.</b>				
<b>Спринтерский бег</b>				
98			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
99			Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.
100				
101			Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
<b>Метание</b>				
102			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
103				
<b>Прыжки</b>				
104			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
105			Подведение итогов.	Повторение пройденного

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 классов (девушки)– 3 часа в неделю.**

№ п/п	Дата		Тема	Основное содержание урока
	план	факт		
	11 А	11 А		
<b>Легкая атлетика</b> <b>Спринтерский бег</b>				
1.			Вводный инструктаж по охране труда	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.
2 3			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
4 5			Низкий старт	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
6 7			Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
8 9			Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.
10			Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
<b>Метание</b>				
11			Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.
12			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
13			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
<b>Прыжки</b>				
14 15			Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
16			Прыжок в длину	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
17			Прыжок в длину	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.

<b>Длительный бег</b>				
18			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.
20			Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
22			Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
24			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
26			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.
27			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
<b>Баскетбол</b>				
29			Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойки и передвижения	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
31			Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
33			Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра
35			Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра
37			Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
39			Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра
41			Тактика игры	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

43 44			Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра
45 46			Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.
47			Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
<b>Гимнастика</b>				
48 49			СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.
50 51			Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
52 53			Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.
54 55			Упражнения в вися	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
56 57			Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
58 59			Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
60 61			Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.
<b>Волейбол</b>				
62 63			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте



				индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
64 65			Прием и передача мяча.	
66 67			Прием мяча после подачи	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.
68 69			Прием мяча после подачи	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
70 71			Подача мяча.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
72 73			Нападающий удар (н/у.).	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
74 75			Развитие координационных способностей.	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
76 77			Тактика игры.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.
<b>Лыжная подготовка</b>				
78			Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям по лыжам.	Температурный режим, требования к одежде на занятиях лыжной подготовки.
79			Одновременный бесшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.
80			Одновременный одношажный ход	Выполнить комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Освоить одновременный одношажный ход.
81			Одновременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Закрепление одновременного бесшажного хода и изучение двушажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростной выносливости.
82			Попеременный двушажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Повторение двушажного хода. Изучение попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.
83			Повороты способом «переступание»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение техники поворотов переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км. Развитие скоростной выносливости.
84 85			Спуски в средней стойке	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Изучение спуска в средней стойке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов.
86			Способы подъемов	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника безопасности при спусках и подъемах.

				Изучение подъемов лесенкой и елочкой. Прохождение дистанции 2 км. С разной скоростью.
87			Эстафета	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов и техника передачи эстафеты. Круговая эстафета до 150 метров.
88			Лыжные гонки на дистанцию 1-2 км	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования на дистанцию 1 км. – дев. 2км. – мал.. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.
<b>Легкая атлетика.</b>				
<b>Длительный бег</b>				
89			Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
90			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200-4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.
91				
92			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.
93				Разнообразные прыжки и многоскоки.
94			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
95				
96			Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
97			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.
<b>Легкая атлетика.</b>				
<b>Спринтерский бег</b>				
98			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
99			Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.
100				
101			Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
<b>Метание</b>				
102			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
103				
<b>Прыжки</b>				
104			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
105			Подведение итогов.	Повторение пройденного



### **Пояснительная записка.**

Адаптированная общеобразовательная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 - К класса с задержкой психического развития составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. ФГОС основного общего образования (утвержден приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644);

3. Примерной основной образовательной программой основного общего образования (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 г. федерального учебно-методического объединения по общему образованию);

4. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи»;

6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

#### ***с учётом:***

7. программы к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-11 классы, под редакцией В. И. Лях. Издательство: «Просвещение», 2015.

8. Учебного плана основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Сургутская технологическая школа» на 2021-2022 учебный год.

9. Рабочей программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа».

Стержневой основой Программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа» является духовно-нравственная программа «Социокультурные истоки».

Авторами программы И.А. Кузьминым и А.В. Камкиным разработано новое междисциплинарное, интегрирующее направление в науке и образовании, отвечающее за привнесение в образование первоначального контекста системы духовно-нравственных и социокультурных категорий и ценностей – Истоковедение. Программа «Социокультурные истоки» позволяет создать модель системного развития образовательного учреждения и способствует достижению обучающимися современного качества образования на основе духовно-нравственного опыта своего народа.

Одним из результатов реализации Программы воспитания станет приобщение учащихся школы к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Базовой установкой воспитательной деятельности в образовательной организации является преобразование образовательного учреждения в социальный институт, для которого важнейшей функцией является гармоничное развитие и воспитание гражданина России, способного сохранять и приумножать духовный и социокультурный опыт Отечества.

Модуль «Школьный урок» предполагает объединение содержания обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе единой цели и единых социокультурных ценностей.

### Воспитательный потенциал школьного урока складывается из:

- содержания учебного предмета и умелого его отбора;
- личности учителя с его социокультурным опытом;
- уровня развития классного коллектива с опорой на ценностные ориентиры;
- социокультурных технологий, в основе которых заложена идея активного обучения и воспитания;
- уклада школьной жизни с устоявшимися традициями.

Содержательной основой всей воспитательной системы является программа «Социокультурные истоки», где представлены универсалии культуры, ее вечные ценности, передаваемые из поколения в поколение. Базовые ценности не локализованы в содержании отдельного учебного предмета, они пронизывают все учебное содержание, весь уклад школьной жизни.

Интегративный характер курса «Истоки» позволяет на практике осуществить межпредметные связи учебных предметов: русского языка, литературы, истории, естественных наук, математики, технологий, искусства и т.д.. Духовно-нравственный контекст «Истоков» придает всему учебно-воспитательному процессу целостность.

### Интеграция Истоков с другими предметами позволяет учителю:

- содействовать становлению духовно-нравственной культуры учащихся в процессе формирования целостного миропонимания;
- поддерживать развитие познавательного интереса изучаемых предметов;
- формировать нравственные понятия добра, совести, сострадания, милосердия, справедливости, любви не только на уроке через получение теоретических знаний и рассуждений, но на уровне собственного духовно-нравственного и социокультурного опыта;
- пробуждать мыслить самостоятельно и рефлексивно в широком междисциплинарном и межкультурном пространстве;
- побуждать и мотивировать стремление к самопознанию, духовно- нравственному, интеллектуальному самосовершенствованию и саморазвитию, самоуправлению;
- способствовать познанию истоков своей культурной традиции, нравственных и духовных основ общечеловеческих ценностей;
- воспитывать бережное отношение к своему Отечеству;
- формировать социальную терпимость.

Для достижения задач урока учителями используются социокультурные технологии:

- технология присоединения;
- технология развития целостного восприятия и мышления;
- технология развития чувствования;
- технология развития мотивации;
- технология развития личности;
- технология развития группы;
- технология развития ресурса успеха.

В основе социокультурных технологий – идея активного обучения и воспитания, когда одновременно работают пять аспектов качества образования: содержательный, коммуникативный, управленческий, социокультурный, психологический.

Социокультурные аспекты позволяют учащимся осознать смысл служения Отечеству, который заключается в том, что учащиеся получают опыт взаимодействия, позволяющий им в дальнейшем реализоваться.

На практике идея активных форм обучения воплощается через активное занятие, которое является основой учебного процесса, в нем участвует группа учащихся в полном составе.

Согласно социокультурному системному подходу в образовании педагог общается с учащимися на уровне «Взрослый – Взрослый», а не «Я – дети». Активные формы обучения и воспитания направлены на развитие ресурсов личности ученика и классного коллектива. Класс с высоким уровнем развития коллектива наилучшим образом реализует свой воспитательный потенциал.

Использование учителем активных форм работы является важным условием реализации воспитательной компоненты урока. Это способствует:

-освоению социокультурных и духовно-нравственных категорий и ценностей на уровне личностного развития;

-развитию эффективного общения;

-развитию управленческих способностей;

-формированию мотивации на совместное достижение значимых результатов;

-приобретению социокультурного опыта.

#### Формы реализации воспитательного потенциала урока:

-проведение тематических уроков, посвященных важным событиям в стране, округе, городе, школе;

-проведение фестиваля открытых уроков «Истоки вдохновения»;

-подготовка и защита индивидуальных и групповых учебных проектов;

-работа с текстами на основе базовых ценностей;

-использование активных форм обучения и привлечение учащихся к процессу организации урока.

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования учащихся, потому что музыка формирует вкусы, воспитывает представление о прекрасном, способствует эмоциональному познанию окружающей действительности, нормализует многие психические процессы, является эффективным средством преодоления невротических расстройств, свойственных учащимся специальных классов. Музыкальное обучение формирует у школьников целостное представление об искусстве, позволяет сформировать эстетическое представление о наиболее известных и популярных произведениях великих композиторов, научить передавать свои впечатления от восприятия музыкальных произведений.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

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.

Дифференцированный подход в обучении выделен, как один из основных педагогических подходов. Обучение в таких классах предполагает использование разных по трудности и сложных заданий для достижения уровня знаний не ниже стандарта.

Основными методами обучения классов с адаптированной образовательной программой являются объяснительно-иллюстративный и репродуктивный. Занятия музыкой способствуют развитию нравственных качеств школьника, адаптации его в обществе. В связи с этим в основе обучения музыке и пению заложены следующие **принципы**:

- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива образования;
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- комплексное обучение на основе передовых психолого-медико-педагогических технологий.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

При составлении рабочей программы отдельной графой выделены приемлемые для данных классов **средства адаптации**:

- изменение темпа изложения материала;
- организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное);
- использование наглядных материалов, средств ТСО;
- приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля;
- приемы поиска дополнительной информации;
- частая смена видов учебной деятельности (слушание, чтение, наблюдение);
- обучение порциями.

К числу важнейших направлений коррекционно-воспитательного воздействия на учащихся с ограниченными возможностями здоровья относятся:

- коррекция недостатков развития познавательных процессов;
- коррекция речевого развития;
- коррекция эмоционально-волевой сферы;
- коррекция нарушения моторики, физического развития;
- коррекция социального поведения.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### **Место предмета в базисном учебном плане.**

Согласно действующему федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на физическую культуру 9 классе с АООП предусмотрено 105 часов в год, 3 часа в неделю.

#### **Тематический план курса для 9 класса**

№	основные разделы	количество часов
1	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	10
2	Метание	3
3	Прыжки	4
4	Длительный бег	11
5	Баскетбол	21
6	Гимнастика	14
7	Волейбол	16
8	<i>Легкая атлетика.</i> Длительный бег	11
9	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	8
10	<i>Легкая атлетика</i> Метание	3
11	<i>Легкая атлетика</i> Прыжки	4
1 полугодие		48
2 полугодие		57
Итого:		105

#### **Требования к результатам обучения**

**Личностными результатами** изучения физической культуры являются:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;



- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметными результатами** изучения физической культуры являются:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметными результатами** изучения физической культуры являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт уп-

ражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

<p>ученик научится</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</li> </ul>	<p>ученик получит возможность научиться</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul>
---	---

#### Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Результаты образовательного процесса	Формы контроля
--------------------------------------	----------------

Метапредметные	Оценочные листы
Предметные	Тестирование, выполнение упражнений
Личностные	Наблюдение

Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Программа «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях: Просвещение, 2015г.).
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование.
Методическое пособие с поурочными разработками	Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)
Список используемой литературы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.</li> <li>2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.</li> <li>3. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.</li> <li>4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.</li> <li>5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.</li> <li>6. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.</li> <li>7. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.</li> </ol>
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">http://ru.wikipedia.org/wiki</a></li> <li>2. Сайты: <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://planeta.tspu.ru/">http://planeta.tspu.ru/</a></li> </ol>
Учебно-практическое оборудование	Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.

Средства адаптации образовательной среды к признакам ЗПР

№ п/п	Признаки ЗПР	Средства адаптации
1	<p>Нарушения внимания проявляется в неустойчивости, снижении концентрации, повышенной отвлекаемости. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью. Такой комплекс отклонений (нарушение внимания + повышенная двигательная и речевая активность), не осложненный никакими другими проявлениями, в настоящее время обозначают термином "синдром дефицита внимания с гиперактивностью" (СДВГ).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля.</li> <li>2. Приемы поиска дополнительной информации.</li> <li>3. Использование наглядных материалов, средств ТСО.</li> <li>4. Изменение темпа изложения материала.</li> <li>5. Использование разнообразных по характеру, форме, цвету, размеру пособий.</li> </ol> <p><u>Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы!</u></p>
2	<p>Нарушение восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Например, ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Включение элементов самостоятельной работы с учебником (найти объяснение в тексте, найти в тетради аналогичную задачу и др.), использование предметного указателя.</li> <li>2. Формирование умения наблюдать (постановка цели, выработка плана наблюдения и его соблюдение).</li> <li>3. Подбор заданий на узнавание предмета по совокупности частей и его элементов, выделение существенных признаков изображения предмета.</li> <li>4. Приемы смысловой переработки текста (выделение в учебном материале исходных идей, принципов, законов).</li> <li>5. Использование образцов для оформления работ.</li> </ol>
3	<p>Особенностях памяти у детей с ЗПР отличается тем, что они</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Частая смена видов учебной деятельности (слушание, чтение,</li> </ol>

	значительно лучше запоминают наглядный (неречевой) материал, чем вербальный.	<p>запись, наблюдение).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Применение мнемотехники.</li> <li>3. Организация повторения (вводное, текущее, периодическое, заключительное).</li> </ol>
4	Проблемы речи, связанные с темпом ее развития. Другие особенности речевого развития в данном случае могут зависеть от формы тяжести ЗПР и характера основного нарушения: так, в одном случае это может быть лишь некоторая задержка или даже соответствие нормальному уровню развития, тогда как в другом случае наблюдается системное недоразвитие речи - нарушение ее лексико-грамматической стороны.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приемы культуры чтения и культуры слушания (выписка, план, тезис).</li> </ol>
5	Отставание в развитии всех форм мышления обнаруживается в первую очередь во время решения задач на словесно-логическое <u>мышление</u> . К началу школьного обучения дети с ЗПР не владеют в полной мере всеми необходимыми для выполнения школьных заданий интеллектуальными операциями (анализ, синтез, обобщение, сравнение, абстрагирование).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение порциями.</li> <li>2. Использование в течение урока упражнений и вопросов на анализ и преобразование учебной деятельности (план решения задачи, как сделать записи, расчеты и др.).</li> <li>3. Проведение несложных практических работ (адаптировать содержание).</li> </ol>

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
  2. ФГОС основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).
  3. Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в ФГОС ООО от 31.12.2015 №1577.
  4. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
  5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30 августа 2013.
- с учётом:*
6. Примерной программы по физической культуре.
  7. Программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).
  8. Программой к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-9 классы В. И. Лях, Издательство: «Просвещение», 2017.

### *Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета*

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### *Общая характеристика учебного предмета*

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### *Описание места учебного предмета, курса в учебном плане*

В обязательной части учебного плана основного общего образования предусмотрено изучение физической культуры 3 часа в неделю в объёме 105 часа в год.

Предметная область	Наименование предмета	Количество часов в неделю/год					Итого
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
<b>Обязательная часть</b>							
Физическая культура	Физическая культура	3/105	3/105	3/105	3/105	3/105	525
Итого		3/105	3/105	3/105	3/105	3/105	525

Данный предмет входит в обязательную часть учебного плана МБОУ СОШ № 38.

### *Результаты освоения учебного предмета*

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:**

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;



- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

обязательный минимум содержания	максимальный объем содержания учебного курса
ученик научится ...	ученик получит возможность ...
<p><b>Знать/понимать</b></p> <p>роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;</p> <p><b>уметь</b> составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p>	<p>Организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели.</p> <p>- доносить информацию в доступной, эмоциональной - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками взрослыми людьми.</p>

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	
--	--

### ***Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса***

Результаты образовательного процесса	формы контроля
Личностные	самонаблюдение (ведение «Карточек здоровья»)
Метапредметные	проведение и участие в соревнованиях, создание мультимедийной презентации.
Предметные	тестирование, опрос, выполнение контрольных упражнений.

Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета ***(промежуточная аттестация)*** по итогам года проводится в форме, сдачи контрольных нормативов.

### ***Содержание учебного предмета***

**Легкая атлетика** После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах .

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

### **Спортивные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

### **Описание дополнений, внесённых в содержание программы для классов, изучающих предмет на углублённом уровне**

Раздел	Учебная тема	Класс	Обоснование
	<i>Коррективы не внесены</i>		

### **Тематический план курса**

№	Основные разделы	Количество часов
5 класс		
1	Легкая атлетика	19
2	Спортивные игры	20
3	Гимнастика	15

4	Лыжная подготовка	17
5	Спортивные игры	13
6	Легкая атлетика	21
Итого: 105		
6 класс		
1	Легкая атлетика	19
2	Спортивные игры	20
3	Гимнастика	15
4	Лыжная подготовка	17
5	Спортивные игры	13
6	Легкая атлетика	21
Итого: 105		
7 класс		
1	Легкая атлетика	19
2	Спортивные игры	22
3	Гимнастика	14
4	Лыжная подготовка	18
5	Спортивные игры	13
6	Легкая атлетика	19
Итого: 105		
8 класс		
1	Легкая атлетика	28
2	Баскетбол	21
3	Гимнастика	14
4	Волейбол	16
5	Легкая атлетика	26
Итого: 105		
9 класс		
1	Легкая атлетика	28
2	Баскетбол	21
3	Гимнастика	14
4	Волейбол	16
5	Легкая атлетика	26
Итого: 105		

**Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета**

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Программа «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях, : Просвещение, 2017г.).
Учебник, учебное пособие	- Гуревич И.А.300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие-2-е изд. стереотип, - Мн.; Выш.шк.,2011 - Подвижные игры для учащихся среднего школьного возраста; учеб.метод. пособие/сост.Л.В.Аустер; Сургут го-с, ун-т ХМАО-Югры. Сургут: ИЦ СурГУ,2009-60с - Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пособие М; Издательский центр «Академия»2009.
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование.
Методическое пособие с поурочными разработками	Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)
Список используемой литературы	1. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000. 2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001. 3. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000. 4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990. 5. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999. 6. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998. 7. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001. 8. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003. 9. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004. 10. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003. 11. Журнал «Физическая культура в школе».
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">http://ru.wikipedia.org/wiki</a> 2. Сайты:  <a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> <a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://planeta.tspu.ru/">http://planeta.tspu.ru/</a>
Учебно-практическое оборудование	Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10 - 11 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
  2. ФГОС основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 22.01.2009 года №15785).
  3. Приказ Министерства образования и науки РФ «О внесении изменений в ФГОС ООБ от 31.12.2015 №1577.
  4. Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015 г. №1/15).
  5. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» № 1015 от 30 августа 2013.
- с учётом:*
6. Примерной программы по физической культуре.
  7. Программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич).
  8. Программой к завершённой предметной линии учебников физической культуры: 5-7, 8-9 классы В. И. Лях, Издательство: «Просвещение», 2015.

### *Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета*

Данный учебный курс занимает важное место в системе общего образования школьников, он создает фундамент для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В процессе улучшения физической подготовленности повышается эффективность работы сердечно-сосудистой системы и системы вентиляции, увеличивается мощность аэробных и анаэробных процессов энергообразования, происходят становление произвольной двигательной функции, оптимизация метаболизма и увеличение силы мышц. В основе возникновения как одномоментных, так и долговременных физиологических сдвигов лежит формирование нового уровня функционирования вегетативной нервной системы. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

### **Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В обязательной части учебного плана основного общего образования предусмотрено изучение физической культуры 3 часа в неделю в объёме 105 часа в год.

Предметная область	Наименование предмета	Количество часов в неделю/год		Итого
		10 класс	11 класс	
<b>Обязательная часть</b>				
Физическая культура	Физическая культура	3/105	3/105	210
Итого		3/105	3/105	210

Данный предмет входит в обязательную часть учебного плана МБОУ СОШ № 13.

### **Результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

#### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

#### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

#### **В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

#### **В области трудовой культуры:**

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;



поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

1. восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
2. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неформальных способов общения и взаимодействия.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

**В области физической культуры:**

1. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической

подготовки;

2. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

обязательный минимум содержания	максимальный объем содержания учебного курса
ученик научится ...	ученик получит возможность ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;</li> <li>характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;</li> <li>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</li> <li>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</li> <li>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</li> <li>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</li> <li>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</li> <li>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</li> <li>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.</li> </ul>

### *Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса*

Результаты образовательного процесса	Формы контроля
Личностные	Наблюдения (ведение «Карточек здоровья», дневника «Самоконтроля»)
Метапредметные	проведение и участие в соревнованиях, создание мультимедийной

	презентации.
Предметные	тестирование, опрос, анкетирование, выполнение контрольных упражнений, написание рефератов на выбранную тему, судейство в соревнованиях.

Контроль и оценка результатов освоения программы учебного предмета (*промежуточная аттестация*) по итогам года проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Легкая атлетика**

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства.

#### **Спортивные игры**

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях,

общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

### **Кроссовая подготовка**

Кроссовая подготовка дает развитие общей выносливости, ловкости, воспитание морально-волевых качеств: коллективизма, упорства, воли к победе. Кросс подразумевает передвижение в разнообразных условиях местности. Различия в грунте и рельефе вызывают определенные изменения и в технике передвижений, требуя различной постановки стоп, наклона туловища, работы рук и т.п. При беге по ровному не жесткому грунту шаг бегуна ничем не отличается от обычного махового шага как при гладком беге. При таком передвижении постановка ноги осуществляется с пятки с последующим перекатом через наружный свод на ступню и толчком с носка. Жесткий и каменистый гладкий грунт заставляет укорачивать шаг.

### **Описание дополнений, внесённых в содержание программы для классов, изучающих предмет на углублённом уровне**

Раздел	Учебная тема	Класс	Обоснование
	<i>Коррективы не внесены</i>		

### *Тематический план курса*

№	Основные разделы	Количество часов
10 класс		
1	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	10
2	Метание	3
3	Прыжки	4
4	Длительный бег	11
5	Баскетбол	21
6	Гимнастика	14
7	Волейбол	16
8	<i>Легкая атлетика.</i> Длительный бег	11
9	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег	8
10	<i>Легкая атлетика</i> Метание	3

11	Легкая атлетика Прыжки	4
Итого: 105		
11 класс		
1	Легкая атлетика Спринтерский бег	10
2	Метание	3
3	Прыжки	4
4	Длительный бег	11
5	Баскетбол	21
6	Гимнастика	14
7	Волейбол	16
8	Легкая атлетика. Длительный бег	11
9	Легкая атлетика Спринтерский бег	8
10	Легкая атлетика Метание	3
11	Легкая атлетика Прыжки	4
Итого: 105		

**Материально-техническое и методическое оснащение образовательного процесса в соответствии с содержанием учебного предмета**

Программа к завершённой предметной линии и системе учебников	Программа «Физическая культура 5-9 классы» (В. И. Лях, : Просвещение, 2015г.).
Учебник, учебное пособие	- Гуревич И.А.300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. пособие-2-е изд. стереотип, - Мн.; Выш.шк.,2009 - Подвижные игры для учащихся среднего школьного возраста; учеб.метод. пособие/сост.Л.В.Аустер; Сургут го-с, ун-т ХМАО-Югры. Сургут: ИЦ СурГУ,2009-60с - Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пособие М; Издательский центр «Академия»2009.
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование.
Методическое пособие с поурочными разработками	Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курылев)
Список используемой литературы	1. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000. 2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001. 3. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000. 4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990. 5. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.

	<p>6. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.</p> <p>7. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.</p> <p>8. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.</p> <p>9. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.</p> <p>10. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.</p> <p>11. Журнал «Физическая культура в школе».</p>
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	<p>1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">http://ru.wikipedia.org/wiki</a></p> <p>2. Сайты:</p> <p><a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a></p> <p><a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a></p> <p><a href="http://planeta.tspu.ru/">http://planeta.tspu.ru/</a></p>
Учебно-практическое оборудование	<p>Щит баскетбольный игровой, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, стойки волейбольные, сетка волейбольная, комплект матов гимнастических, перекладина навесная универсальная, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, набивные мячи, малые мячи, лыжи, лыжные палки.</p>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

А.З. Азизова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 16.08.2022 № СТШ-13-633/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 10-11 классов

(приложение № 21 к основной общеобразовательной программе основного среднего образования)

Педагоги, реализующие программу:

А.В. Кориннык, О.В. Сафонова, А.В. Воронин

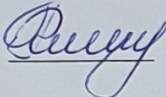
Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 07.04.2022 № 2

Сургут, 2022

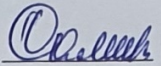
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 13

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 / И. Н. Ратикова

УТВЕРЖДАЮ

Директор  / Л.М. Самигуллина

Приказ от 31.08.2020 № 12-Ш13-13-407/20

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 9 класса

с адаптированной основной образовательной программой

на 2020/ 2021 учебный год

(приложение № 14 к основной образовательной программе начального общего образования)

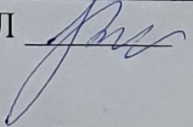
Учитель

Кориннык А. В.

Рассмотрено на заседании ППЛ

физической культуры и спорта

Протокол от 30.08.2020/ № 1

руководитель ППЛ  / А. В. Кориннык



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

А.З. Азизова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 16.08.2023 № СТШ-13-633/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 5-9 классов

(приложение № 21 к основной общеобразовательной программе основного общего образования)

Автор(ы):

А.М. Надыршин, Догузов, Ю.В. Буренин, А.В. Кориннык, О.В. Сафонова, А.А. Тарасов А.В. Воронин, А.В. Кориннык, А.А. Тарасов

Педагоги, реализующие программу:

Ю.В. Буренин, Ч.И. Догузов, А.В. Кориннык, О.В. Сафонова, А.А. Тарасов, А.В. Воронин, А.А. Тарасов, А.М. Надыршин

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 07.04.2023 № 3

Сургут, 2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

А.З. Азизова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 16.08.2023 № СТШ-13-633/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 10-11 классов

(приложение № 21 к основной общеобразовательной программе основного среднего образования)

Педагоги, реализующие программу:

А.В. Кориннык, О.В. Сафонова, А.В. Воронин

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 07.04.2023 № 3

Сургут, 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

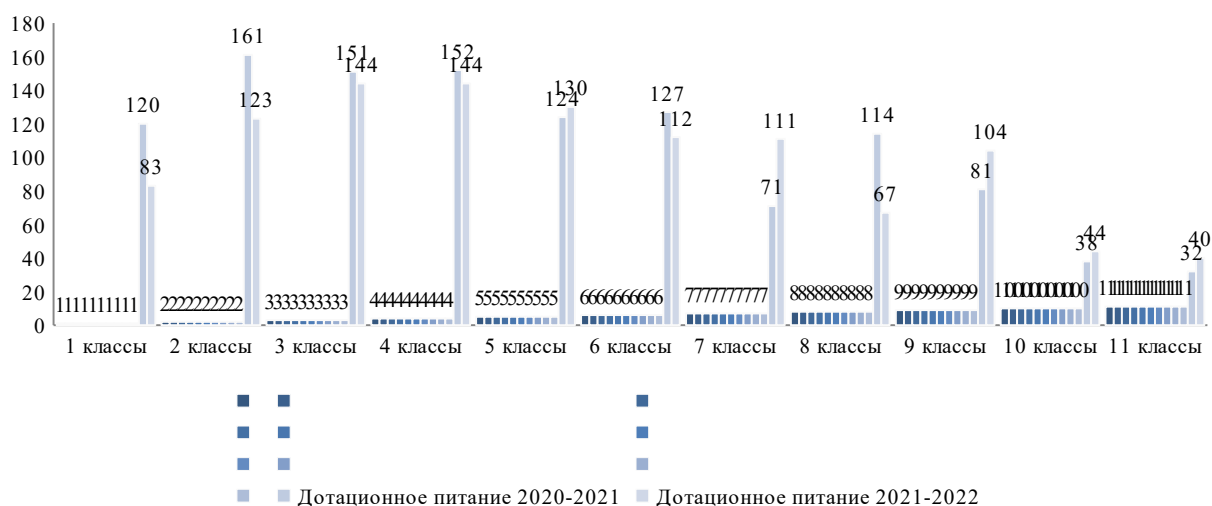
**Информационная карта  
дополнительной образовательной программы  
по формированию культуры здорового питания**

Полное название программы	Дополнительная образовательная программа по формированию культуры здорового питания
Авторы программы	учителя физической культуры: Кориннык Александр Васильевич, Вешапидзе Гиоргий Вахтангович, Патрушев Антон Николаевич
Руководитель	Кориннык Александр Васильевич, руководитель ППЛ, учитель физической культуры.
Территория	Муниципальное образование город Сургут
Юридический адрес	628405, Тюменская область Ханты – Мансийский автономный округ – Югра, город Сургут, проспект Пролетарский, дом 14 а
Телефон	8(3462) 52-50-74
Цель программы	Создание условий, способствующих формированию культуры здорового (рационального) питания учащихся и их родителей, как неотъемлемой части здорового образа жизни
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение горячим питанием всех категорий учащихся.</li> <li>2. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;</li> <li>3. Формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;</li> <li>4. Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;</li> <li>5. Информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;</li> <li>6. Развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся познавательной деятельности;</li> <li>7. Укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.</li> </ol>
Участники проекта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учащиеся МБОУ СТШ – всего 2 062 человека, из них: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. учащиеся 1-4 классов – 974 человека;</li> <li>1.2. учащиеся 5-8 классов – 996 человек;</li> <li>1.3. учащиеся 9-11 классов – 92 человека;</li> </ol> </li> <li>2. Родители (законные представители) – более 1 500 человек;</li> <li>3. Работники МБОУ СТШ – всего 137 человек, из них: <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1. педагогические работники (администрация образовательной организации, педагоги) – 125 человек;</li> <li>3.2. обслуживающий персонал – 12 человек;</li> </ol> </li> </ol>
Место проведения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение сургутская технологическая школа

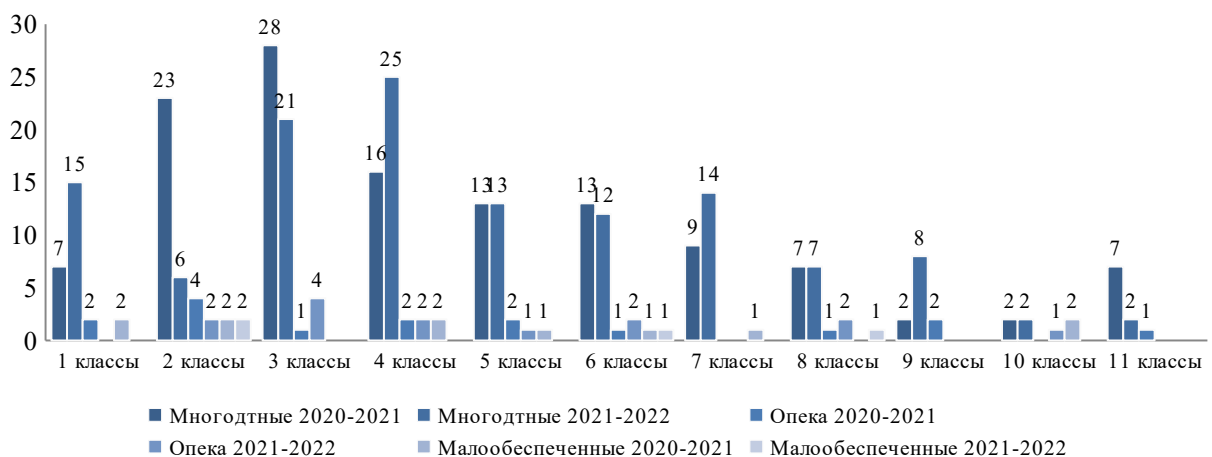
**Актуальность программы.** Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. В статье 37 федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» изложены требования к организации питания учащихся в образовательной организации. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Культура питания – важнейшая составная часть общей культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся, что нашло отражение в федеральных государственных образовательных стандартах нового поколения (ФГОС).

В МБОУ СТШ организация питания учащихся, является одним из приоритетных направлений по формированию здоровьесберегающей среды. Так, горячим питанием в 2020-2021 учебном году охвачено 100% учащихся.



Особое внимание в образовательной организации уделяется социальной защите льготной категории учащихся. На основании заявления родителей (законных представителей) и предоставлении подтверждающих льготу документов, учащимся предоставляется горячее питание за счёт субсидий:



Питание учащихся за счёт родителей (законных представителей) на основе двусторонних договоров с МКУ «Комбинат школьного питания» осуществляется на базе образовательной организации:

Тем не менее, работа по формированию культуры здорового (рационального) питания не ограничивается организацией горячего питания на базе образовательной организации. Работа по формированию культуры здорового питания проводится в МБОУ СТШ по трем направлениям:

Первое - рациональная организация питания учащихся в образовательной организации.

Второе – организация системной работы по формированию культуры здорового (рационального) питания у учащихся и их родителей.

Третье направление - просветительская работа с родителями (законными представителями), вовлечение родителей в процесс формирования культуры здорового питания в семье.

**Основной целью** реализации программы является создание условий, способствующих формированию культуры здорового (рационального) питания учащихся и их родителей, как неотъемлемой части здорового образа жизни.

**Задачами программы** является:

1. Обеспечение горячим питанием всех категорий учащихся.
2. Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
3. Формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
4. Профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
5. Информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием, расширение знаний об истории питания;
6. Развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся познавательной деятельности;
7. Укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Принципы** формирования культуры здорового питания:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность структуры;
- системность и последовательность;
- вовлеченность семьи в реализацию программы.

**Участники программы:**

Учащиеся МБОУ СТШ – всего 2 062 человека, из них:

- 1.1. учащиеся 1-4 классов – 974 человека;
- 1.2. учащиеся 5-8 классов – 996 человек;
- 1.3. учащиеся 9-11 классов – 92 человека;
4. Родители (законные представители) – более 1 500 человек;
5. Работники МБОУ СТШ – всего 137 человек, из них:
  - 3.1. педагогические работники (администрация образовательной организации, педагоги) – 125 человек;
  - 3.2. обслуживающий персонал – 12 человек

## **Ресурсное обеспечение программы.**

### Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Структурированная нормативно-правовая база федерального, регионального и муниципального уровней, регламентирующая организацию горячего питания в образовательных организациях, систему профилактических мероприятий по формированию культуры здорового (рационального) питания учащихся и их родителей;
2. Локальные акты, регламентирующие деятельность МБОУ СТШ по организации обеспечения здорового питания (положения, правила);

### Научно-методическое обеспечение программы:

1. Методические рекомендации по формированию культуры здорового (рационального) питания учащихся и их родителей для педагогических работников образовательной организации в рамках реализации программы (инструкции, положения, доклады, презентации и пр.);
2. Критерии и показатели оценки результативности реализации программы, индикаторы, по которым осуществляется мониторинг успешности формирования культуры здорового (рационального) питания учащихся.

### Кадровое обеспечение программы:

1. Специалисты МБОУ СТШ:
  - 1.1. Заместитель директора по УВР – куратор программы;
  - 1.2. Социальный педагог – ответственный за реализацию программы;
  - 1.3. Педагог-организатор – ответственные за проведение массовых профилактических мероприятий в рамках реализации программы
  - 1.4. Классные руководители – участники программы;
  - 1.5. Обслуживающий персонал – ответственные за соблюдение требований СанПиН;
  - 1.6. Медицинский работник;
2. Специалисты МКУ «Комбинат школьного питания»:
  - 2.1. Повар-бригадир – ответственный за организацию горячего питания на базе школьной столовой;
  - 2.2. Бригада поваров и официантов;
  - 2.3. Обслуживающий персонал;

### Информационное обеспечение программы:

-Официальный сайт образовательного учреждения, позволяющий разместить информацию о проводимых в рамках программы мероприятиях, пропагандистские материалы агитирующие учащихся и их родителей (законных представителей) к соблюдению правил здорового (рационального) питания;

-Информационный стенд образовательного учреждения позволяющий оперативно донести информацию;

-Типография, позволяющая изготавливать, а затем распространять информационные листовки посвящённые формированию культуры здорового (рационального) питания;

-Социальные партнёры – средства массовой информации (СМИ), способствующие широкому информированию общественности о результатах деятельности МБОУ СТШ по организации и развитию школьного питания, основных этапах реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение программы:

1. Школьная столовая
  - обеденный зал на 150 посадочных мест;
  - зона приготовления мучных изделий;

- зона приготовления горячих блюд;
- зона приготовления холодных закусок;
- мясной цех;
- овощной цех;
- моечный цех;
- зона выдачи готовой продукции;
- широкий спектр необходимого производственного оборудования, кухонной утвари и пр.

## 2. Инструментарий для реализации программы:

- компьютерная техника с постоянным выходом в интернет, позволяющая оперативно работать с официальным школьным сайтом, создавать печатную и электронную пропагандистскую продукцию;
- медиа аппаратуру, позволяющую проводить презентационные мероприятия;
- классные учебные кабинеты, позволяющие проводить тематические классные собрания;



**План работы по формированию культуры здорового питания**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Планируемый результат и выполнение</b>
<b>1.Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение</b>				
1.	Проверка готовности столовой к новому учебному году	Август	Директор школы, Зам. директора по УВР, Начальник хозяйственного отдела	Акт о готовности
2	Назначение ответственного за организацию питания в школе	Август	Директор школы	Приказ
3	Круглый стол для классных руководителей об организации развития школьного питания, изучение нормативных документов и актов по вопросам питания.	Август	Зам. директора по УВР	Протокол
4	Совещание при директоре по вопросам организации горячего питания: -охват учащихся горячим питанием; -реестр учащихся, получающих льготное питание;	Сентябрь	Зам. директора по УВР Социальный педагог	Протокол, план работы
5	Заседание административного совета по организации питания по вопросам: - охват учащихся горячим питанием; - соблюдение сан. гигиенических требований;	Сентябрь, февраль	Зам. директора по УВР Социальный педагог	Протокол, план работы
6	Формирование нормативно-правовой базы по организации питания в школы: -положение об организации питания учащихся; -приказ об организации питания в школы; -положения о комиссиях;	Сентябрь	Зам. директора по УВР	Приказы, акты, положения
7	Организация контроля за ведением документации: Журнал брокеража готовой продукции; Журнал здоровья (пищевлок); Журнал брокеража продуктов и производственного сырья, поступающего на пищевлок; Журнал витаминизации третьих блюд; Журнал контроля за рационом питания; Журнал контроля за исправностью холодильного оборудования	В течении года	Зам. директора по УВР, Социальный педагог, Начальник хозяйственного отдела, Медицинский работник, Повар - бригадир	Справка
8	Осуществление ежедневного контроля за работой столовой	В течении года	Зам. директора по УВР,	Материалы отчётов

			Социальный педагог, Медицинский работник	
9	Оформление стендов по организации школьного питания, размещение агитационных материалов на сайте, размещение роликов на информационном стенде в школы	В течении года	Зам. директора по УВР, Социальный педагог	Размещённая информация
10	Обобщение и распространение опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внесение изменений в программу	В течении года	Зам. директора по УВР, Социальный педагог	Статьи, выступления
<b>2.Работа по воспитанию культуры питания среди учащихся</b>				
1.	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	Ежемесячно, в течении года	Зам. директора по УВР, Социальный педагог	Аналитическая информация
2.	Анкетирование учащихся по вопросам питания	Январь	Социальный педагог, классные руководители	Справка по результатам анкетирования
3.	Работа по оздоровлению воспитанников лагеря с дневным пребыванием детей в период сезонных школьных каникул	Ноябрь, март, июнь	Начальник лагеря	Программа, аналитический отчёт
4.	Выставка книг по теме: «Правильное питание»	Февраль	Библиотекарь	Отчёт
<b>3.Работа с педагогическим коллективом, сотрудниками столовой, медицинским работником</b>				
1.	Обсуждение вопросов горячего питания на совещаниях, семинарах классных руководителей	1 раз в квартал	Зам. директора по УВР	Протоколы
2.	Планирование работы по охвату учащихся горячим питанием, по формированию навыков здорового питания	Сентябрь	Зам. директора по УВР, социальный педагог	План работы
3.	Организация консультаций для классных руководителей: - культура поведения учащихся во время приема пищи, - соблюдение санитарно-гигиенических требований - организация горячего питания – залог сохранения здоровья	В течении года	Социальный педагог, медицинский работник	Отчёт о консультациях за год
4.	Организация горячего питания детей, отнесённых к льготным категориям	В течении года	Зам. директора по УВР, социальный педагог	Приказ
5.	Разработка интегрированных уроков по правильному питанию и предметов биология, окружающий мир, химия, ОБЖ, технология	Ежегодно	Учителя-предметники	Конспект уроков
6.	Ведение пропаганды здорового питания	В течении года	Классные руководители,	Планы профилактических мероприятий
7.	Осуществление постоянного наблюдения за состоянием питания	В течении года	Социальный педагог, медицинский работник	Отчётная документация
8.	Обобщение и распространение положительного опыта по	Май	Зам. директора по УВР,	Отчёт за год

	вопросам организации и развития школьного питания			
9.	Прохождение медицинских осмотров сотрудниками столовой, педагогическими работниками	2 раза в год	Специалист ОК, медицинский работник	Медицинские книжки
<b>4. Работа по воспитанию культуры питания среди родителей (законных представителей) учащихся</b>				
1	Просветительская работа среди родителей о правильном и полноценном питании учащихся на родительских собраниях	В течении года	Классные руководители, заместитель директора по УВР, медицинский работник	Протоколы родительских собраний
2	Изучения отношения родителей к организации горячего питания в школы. Обсуждение на сайте школы в разделе «Форум» проблем организации питания учащихся	В течении года	Классные руководители, заместитель директора по УВР, медицинский работник	Протоколы родительских собраний
3	Привлечение членов Общешкольного родительского комитета для содействия повышения качества работы школьной столовой	В течении года	Заместитель директора по УВР	Протоколы заседаний
4.	Привлечение родителей к проведению внеклассных мероприятий, связанных с формированием правильного отношения к ЗОЖ	В течении года	Классные руководители	Протоколы родительских собраний
5.	Проведение лекций с приглашением специалиста Центра профилактики по вопросам рационального питания	Апрель-май	Заместитель директора по УВР	Протоколы родительских собраний
6.	Анкетирование родителей «Ваши предложения по модернизации школьного питания»	Сентябрь, май, ежегодно	Заместитель директора по УВР	Протоколы родительских собраний
<b>5. Контроль организации горячего питания и работой школьной столовой</b>				
1.	Составление отчёта по проверке организации горячего питания в школы	Ежемесячно	Заведующая столовой, социальный педагог	Отчёт
2.	Контроль сроков годности и условий хранения продуктов в школьной столовой	Ежемесячно	Медицинский работник, заведующая столовой	Акт сверок соответствия сроков годности
3.	Проверка соответствия рациона питания согласно утвержденному меню	Ежемесячно	Заведующая столовой	Акты проверок
4.	Расширение ассортимента продуктов питания	Постоянно	Заведующая столовой	Меню
5.	Соблюдение графика питания учащихся	Ежедневно	Заведующая столовой	справка
6.	Личная гигиена учащихся	Ежедневно	Медицинский работник	Журнал осмотров
<b>6. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и родителей</b>				
1.	Продолжение эстетического оформления зала столовой	В течении года	Начальник хозяйственного отдела	Эстетическое оформление
2.	Организация закупки технологического оборудования для столовой.	В рамках плана ФХД	Начальник хозяйственного отдела	Плановая, отчётная документация

**Личностные, метапредметные и предметные результаты реализации образовательной программы по формированию культуры здорового питания**

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Результаты реализации программы для обучающихся 1-4 классов, начальное общее образование:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета	Получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии

Результаты реализации Программы для обучающихся 5-9 классов, основное общее образование:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности	Осознание роли техники и технологий для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о техносфере, сущности технологической культуры и культуры труда; уяснение социальных и экологических последствий развития технологий промышленного и сельскохозяйственного производства; овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования и эстетического оформления изделий, обеспечения сохранности продуктов труда

Результаты реализации Программы для обучающихся 10-11 классов, среднее общее образование:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков</p>	<p>Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения</p>	<p>Освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно образовательной и общекультурной подготовки и должны отражать создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию</p>

## Содержание образовательной программы по формированию культуры здорового питания

### Содержание программы для обучающихся 1–4 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1-4 классов состоит из 6 тематических разделов.

Раздел	Содержание
Как устроен человек	Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения
Личная гигиена	Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены
Чтобы зубы не болели	Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов
Береги зрение смолоду	Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения
Как правильно питаться	Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников
Наше здоровье в наших руках	Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания

### Содержание программы для обучающихся 5–9 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 5-9 классов состоит из 5 тематических разделов.

Раздел	Содержание
Введение. Здоровье человека и основы правильного питания	Состояние здоровья современного человека. Пирамида здорового питания. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. Особенности обменных процессов, происходящих в организме человека в соответствии с возрастными периодами
Алиментарно-зависимые заболевания	Алиментарно-зависимые заболевания и факторы их вызывающие. Нарушением питания и факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний. Меры профилактики алиментарно-зависимых заболеваний
Физиология питания	Приводятся краткие сведения о физиологии питания человека. О механизме пищеварения и правильном характере обмена веществ в организме человека. Изучаются требования и правила построения рационов питания для различных возрастных групп населения
Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов	Современные тенденции развития индустрии питания в Российской Федерации и за рубежом. Особенность питания детей, учащихся, лечебно-профилактического, диетического питания, питания в предприятиях открытой сети (ресторанах, кафе, барах, столовых, закусочных и др. типов). Структура ассортимента продукции общественного питания. Прием и способы кулинарной обработки пищевых продуктов
Санитария и гигиена питания	Основные функции и правила гигиены питания. Гигиена, режим и различные формы организации питания школьников. Особенности и

	правила личной гигиены. Сведения о пищевых отравлениях и их недопущения
--	---

### Содержание программы для обучающихся 10-11 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 10-11 классов состоит из 4 тематических разделов.

Раздел	Содержание
Особенности питания целевых групп	Питание детей раннего возраста. Питание детей дошкольного возраста. Особенности питания школьников. Питание спортсменов
Классификация блюд и кулинарных изделий	В соответствии с ассортиментом продукции предприятий общественного питания изучается классификация и основы производства различных групп блюд и кулинарных изделий холодные блюда и закуски; горячие закуски; первые блюда; вторые горячие блюда; десерты; напитки; мучные блюда и мучные кондитерские изделия Приводятся рецептуры различных групп блюд и кулинарных изделий
Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения	Пищевая ценность продуктов питания. Энергетическая ценность продуктов питания. Витаминная ценность пищевых продуктов. Минеральная ценность пищевых продуктов. Повышение пищевой ценности продуктов питания
Безопасность пищевых продуктов	Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов. Микробиологическая безопасность. Загрязнение пищевых продуктов. Допустимые нормы по показателям безопасности пищевых продуктов

## Примерное тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование

Класс  Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий															
	Урок (окружающий мир, физическая культура, технология, классный час)				Практические занятия (неурочная, внеурочная деятельность)				Досуговые мероприятия (тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии, мероприятия ФСК «Юность»)				Самостоятельная работа (домашняя)			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Как устроен человек	2	2	2	2	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Личная гигиена	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
3. Чтобы зубы не болели	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2
4. Береги зрение смолоду	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1
5. Как правильно питаться	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
6. Наше здоровье в наших руках	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
	10	10	10	10	6	6	6	6	8	8	8	8	10	10	10	10
<b>Итого: 136 часов 34 часа в год</b>	<b>40</b>				<b>24</b>				<b>32</b>				<b>40</b>			

**Примечание:**

Ответственные за реализацию – заместитель директора школы по УВР, учителя начальных классов, учителя физической культуры, технологии, окружающего мира.



Для обучающихся 5-9 классов, основное общее образование

Класс  Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий																			
	Урок (биология, технология, ОБЖ классный час)					Практические занятия (неурочная, внеурочная деятельность, проектно-исследовательская деятельность)					Досуговые мероприятия (тематические праздники, конкурсы, викторины, экскурсии, мероприятия ФСК «Юность»)					Самостоятельная работа (домашняя)				
	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9
1. Введение. Здоровье человека и основы правильного питания.	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	<i>Ответственные</i>																			
	<i>Учителя технологии, ОБЖ</i>					<i>В рамках внеурочной деятельности</i>					<i>Заместитель УВР, классные руководители</i>					<i>Классные руководители, родители</i>				
2. Алиментарно-зависимые заболевания.	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
	<i>Ответственные</i>																			
	<i>Учителя биологии, ОБЖ</i>					<i>В рамках внеурочной деятельности</i>					<i>Заместитель УВР, классные руководители</i>					<i>Классные руководители, родители</i>				
3. Физиология питания.	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
	<i>Ответственные</i>																			
	<i>Учитель технологии, классные руководители</i>					<i>В рамках внеурочной деятельности</i>					<i>Заместитель УВР, классные руководители</i>					<i>Классные руководители, родители</i>				
4. Структура ассортимента и свойства пищевых продуктов.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
	<i>Ответственные</i>																			
	<i>Учитель технологии, классные руководители</i>					<i>В рамках внеурочной деятельности</i>					<i>Заместитель УВР, классные руководители</i>					<i>Классные руководители, родители</i>				
5. Санитария и гигиена питания.	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
	<i>Ответственные</i>																			
	<i>Учитель ОБЖ, классные руководители</i>					<i>В рамках внеурочной деятельности</i>					<i>Заместитель УВР, классные руководители</i>					<i>Классные руководители, родители</i>				
<b>Итого: 170 часа 34 часа в год</b>	<b>50</b>					<b>40</b>					<b>30</b>					<b>50</b>				

Для обучающихся 10-11 классов, среднее общее образование.

Разделы модуля	Распределение часов по видам занятий					
	Урок, лекция (биология, физическая культура, технология, ОБЖ классный час)		Практические занятия (неурочная, внеурочная деятельность, проектно- исследовательская деятельность)		Самостоятельная работа (домашняя)	
	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
1. Особенности питания целевых групп.	3	3	-	-	2	2
	<i>Ответственные</i>					
	<i>Учитель технологии, биологии, физической культуры классные руководители</i>		<i>В рамках внеурочной деятельности</i>		<i>Классные руководители, родители</i>	
2. Классификация блюд и кулинарных изделий.	3	3	3	3	3	3
	<i>Ответственные</i>					
	<i>Учитель технологии, классные руководители</i>		<i>В рамках внеурочной деятельности</i>		<i>Классные руководители, родители</i>	
3. Пищевая ценность продуктов и пути ее повышения.	4	4	2	2	3	3
	<i>Ответственные</i>					
	<i>Учитель технологии биологии, классные руководители</i>		<i>В рамках внеурочной деятельности</i>		<i>Классные руководители, родители</i>	
4. Безопасность пищевых продуктов.	5	5	4	4	2	2
	<i>Ответственные</i>					
	<i>Учитель технологии, ОБЖ, классные руководители</i>		<i>В рамках внеурочной деятельности</i>		<i>Классные руководители, родители</i>	
<b>Итого: 68 часов 34 часа в год</b>	<b>30</b>		<b>18</b>		<b>20</b>	

### Условия успешной реализации программы

1. Использование образовательных технологий: дискуссионные процедуры; выполнение письменных работ по разделам Программы; проблемные лекции; организация самостоятельной деятельности; ролевые игры; тренинг.

2. В качестве обучающего материала используются наглядные пособия (плакаты); видео-, кино- и телефильмы в соответствии с разделами Программы.

3. Уровень кадрового потенциала в соответствии с действующей нормативно-правовой базой характеризуется выполнением следующих требований:

базовое образование всех преподавателей соответствует профилям преподаваемых дисциплин; все преподаватели занимаются учебно-методической деятельностью по профилю преподаваемых дисциплин.

4. Привлечение к преподаванию отдельных разделов программы квалифицированных специалистов, имеющих соответствующее образование и опыт практической работы на предприятиях общественного питания;

5. В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, полилингвального, поликультурного и поликонфессионального состава; переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;

признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательновоспитательных целей и путей их достижения;

разнообразии индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, воспитанника (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

## **Ожидаемые конечные результаты реализации Программы**

Реализация мероприятий Программы позволит осуществить:

-создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья детей.

-улучшение качества школьного питания, обеспечение его безопасности, сбалансированности.

-приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными требованиями технологии пищевого производства и организации обслуживания учащихся школы.

-повышение доступности сбалансированного питания для более широкого контингента учащихся.

-внедрение новых технологий производства продукции школьного питания и методов обслуживания учащихся.

-объединение всех участников образовательного процесса в их активной деятельности по формированию здорового питания, отношению к здоровью и здоровому образу жизни как ценности, формированию культуры здоровья и чувства ответственности за своё здоровье.

-взаимосвязь и взаимодополнение деятельности образовательной организации, специалистов здравоохранения по сохранению здоровья и формированию здорового образа жизни.

## **Система организации контроля за исполнением Программы**

Контроль за ходом реализации Программы осуществляется администрацией МБОУ СТШ, бракеражной комиссией.

**Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению:** качественные, количественные.

Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе использования системы объективных критериев, которые выступают в качестве обобщенных оценочных показателей (индикаторов):

### **1. Количественные показатели:**

количество учеников, получающих горячее питание в школе;

степень включенности всех субъектов образовательного процесса в реализацию программы;

степень оснащения пищеблока технологическим оборудованием;

количество авторских методических разработок по вопросам питания;

показатели здоровья учащихся.

### **2. Качественные показатели:**

наличие в школе программы по воспитанию культуры питания;

отсутствие замечаний со стороны Роспотребнадзора к качеству организации питания в школе;

увеличение процента охвата питанием школьников;

условия для предоставления качественного питания каждому участнику образовательного процесса;

уровень культуры питания учащихся;

степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса организацией питания;

педагогическое и управленческое творчество;

наличие современной базы для организации здорового (рационального) питания.

## **КОМПЛЕКСНАЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЕ ВОСПИТАНИЕ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ СУРГУТСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ШКОЛЕ»**

### **Актуальность**

Проблемы сохранения здоровья учащихся, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы программы здоровьесбережения определена забота о сохранении здоровья воспитанников и учителей.

### **Цели программы:**

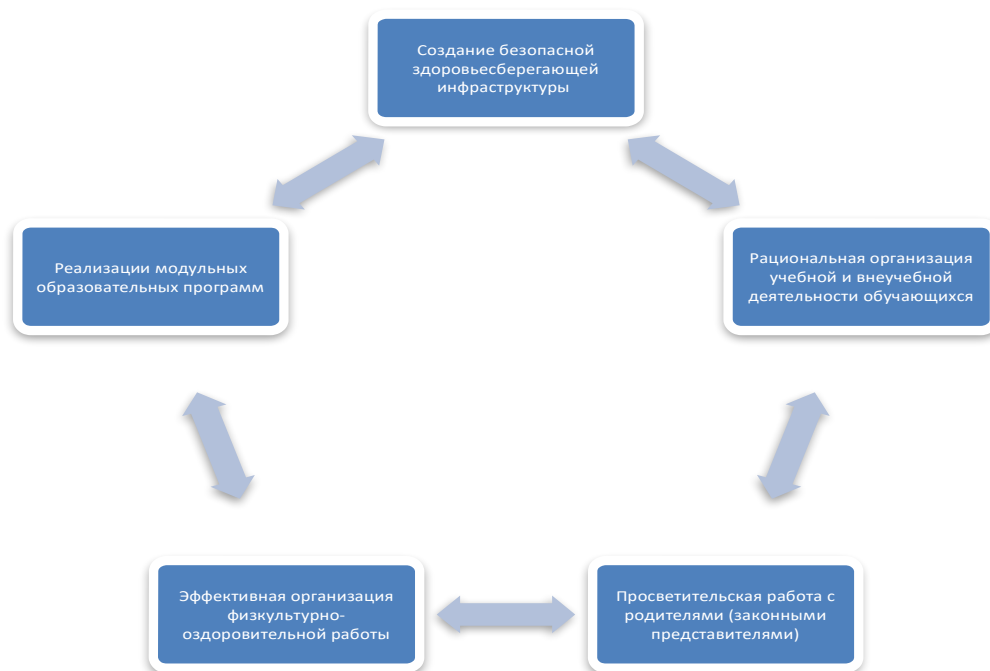
- создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения здоровьесберегающего образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

### **Задачи программы:**

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

## Деятельность образовательного учреждения в области непрерывного здоровьесформирующего образования обучающихся

Здоровьесформирующая деятельность муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения сургутской технологической школы представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков:



**Безопасная здоровьесберегающая инфраструктура МБОУ СТШ включает (ресурсное обеспечение программы):**

**Физкультурно-спортивная инфраструктура.** Для обеспечения мероприятий здоровьесберегающей направленности имеется:

1. Спортивная площадка для проведения занятий по волейболу (162м<sup>2</sup>) и баскетболу (288м<sup>2</sup>), сектор для прыжков в длину, высоту, беговая дорожка, футбольное поле (480м<sup>2</sup>);
2. Спортивный зал №1 (647,5м<sup>2</sup>), спортивный зал №2 (331,3м<sup>2</sup>);
3. Плавательный бассейн 25м и 10м;
4. Универсальный спортивный комплекс в который входят большой универсальный зал со зрительскими трибунами, позволяющий проводить уроки физкультуры, реализовывать культурно-массовые спортивные мероприятия, занятия спортивных секций; и малый зал, позволяющий реализовать третий час физкультуры через занятия ритмикой, хореографией, танцами, проводить занятия спортивных секций, спортивных мероприятий в рамках внеурочной деятельности обучающихся.
5. Спортивный инвентарь и оборудование позволяющие эффективно реализовывать программы по физическому воспитанию и плаванию, а также организовывать и проводить спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;

**Актный зал.** Оснащенный мультимедийной аппаратурой зала вмещающий в себя около 100 человек одновременно, позволяет проводить общешкольные лекции, семинары, тренинги, демонстрации видеофильмов, социальных роликов и др.

**Столовая.** Позволяет организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время. На основании сформированной методической базы, питание учащихся осуществляется в соответствии с нормативно-правовыми документами, локальными актами,

регламентирующие порядок организации питания, по соответствующим нормам питания в пределах денежных норм расходов.

**Медицинский кабинет.** Позволяет осуществлять мониторинг здоровья учащихся школы, контролировать выполнение требования СанПиН.

**Кабинет психолога.** Позволяет проводить индивидуальные консультации, тренинги, беседы.

**Кабинет социального педагога, педагога-организатора.** Позволяет осуществлять профилактические мероприятия различной направленности, организовать встречи с родителями.

**Кадровое обеспечение программы.**

Школа обеспечена административными и педагогическими кадрами, необходимыми для реализации программы:

- заместитель директора по учебно-воспитательной работе – куратор спортивно-оздоровительной работы школы;
- учителя физического воспитания;
- учителя плавания;
- тренеры – преподаватели;
- психолог;
- педагог – организатор;
- социальный педагог;
- медицинские работники;

**Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся** направлена на повышение эффективности учебного процесса, предупреждение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха обучающихся и включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- обучение обучающихся вариантам рациональных способов и приёмов работы с учебной информацией и организации учебного труда;
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализацию обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работу по индивидуальным программам основного общего образования;
- рациональную и соответствующую требованиям организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера в основной школе.

**Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы,** направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);

- рациональную и соответствующую возрастным и индивидуальным особенностям развития обучающихся организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
- организацию занятий по лечебной физкультуре, адаптивному плаванию;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций, туристических, экологических клубов, слётов, лагерей и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных, туристических мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т.п.).

#### **Реализация модульных образовательных программ предусматривает:**

- внедрение в систему работы МБОУ СТШ программ, направленных на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников, соревнований, фестивалей и т.п.;
- создание общественного совета по экологической культуре и здоровью, включающего представителей администрации, обучающихся старших классов, родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Формирование экологической грамотности, экологической культуры, здорового образа жизни обучающихся».

Программа предусматривают разные формы организации занятий:

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья и экологической безопасности;
- факультативные занятия;
- проведение классных часов;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т.п.;
- организацию дней экологической культуры и здоровья.

#### **Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:**

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье детей, и т. п., просвещение родителей;
- содействие в приобретении для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней экологической культуры и здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.

#### **Участники программы**

1. **Учащиеся МБОУ СТШ.** Программа рассчитана на учащихся МБОУ СТШ с 1 по 11 классы. Все мероприятия, проводимые в рамках реализации программы Центра здоровья проводятся с учётом психо - физиологических особенностей организма учащихся на различных этапах взросления, а так же индивидуальных интересов и потребностей;
2. **Медицинский работник школы (фельдшер).** Обеспечивает контроль за соблюдением требований СанПиН, реализует профилактические мероприятия (лекции, беседы, прививки, медицинское обследование), устанавливает связи с социальными организациями (структурами) и сотрудничество с поликлиниками, профилактическими центрами и центрами здоровья (МУЗ «Центр медицинской



- профилактики», МУЗ «Центр по борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»), обеспечивает первую медицинскую помощь и диагностику, функционирование автоматизированной информационной системы мониторинга здоровья учащихся и выработку рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья, организует диспансеризацию и вакцинацию школьников;
3. **Школьный психолог.** Оказывает содействие администрации и педагогическому коллективу в создании системы обучения и воспитания, соответствующей индивидуальности учащихся и обеспечивающей благоприятные психологические условия для охраны здоровья и развития личности обучающихся, помогает педагогу в выявлении условий, необходимых для развития ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями;
  4. **Социальный педагог.** Основная работа направленная на формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение и укрепление здоровья у участников образовательного процесса школы, ложится на социального педагога, т.к. социальное здоровье выражается в конкретных формах поведения человека, в знаниях своего потенциала здоровья, жизненных сил и в ориентациях на здоровый образ жизни. Организует и проводит мероприятия по предупреждению правонарушений учащимися, профилактика безнадзорности и употребления психоактивных веществ.
  5. **Учителя физического воспитания и плавания.** Организуют и проводят мероприятия по укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, мероприятия по совершенствованию жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта, формируют у учащихся МБОУ СТШ общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развивают интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, обучают простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
  6. **Логопед.** Коррекция отклонений, выявленных в процессе первичной либо повторной диагностики учащихся младшего школьного звена.
  7. **Родители (законные представители) учащихся.** Активно участвуют в мероприятиях спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной, профилактической направленности, личным примером формируют потребность в ведении здорового образа жизни.
  8. **Администрация школы.** Осуществляет общее планирование деятельности центра на основе программы, осуществляет постоянный мониторинг качества проводимых мероприятий, осуществляет контроль за деятельностью участников программы по реализации поставленных задач, осуществляет кадровое обеспечение реализации программы.
  9. **Социальные партнёры.** Принимают активное участие в решении поставленных задач, привлекают узких специалистов из различных областей, способных значительно повысить эффективность здоровьесформирующих мероприятий проводимых в школе в рамках реализации программы.

#### **Структура комплексной программы**

- Здоровьесберегающая образовательная программа «Центр здоровья»;
- Образовательная здоровьесберегающая программа «Спортивный клуб «Океания»;
- Образовательная здоровьесберегающая программа «Готов к труду и обороне»;
- Здоровьесберегающая образовательная программа «Здоровая семья»;



### **Ожидаемые результаты:**

#### **Здоровьесберегающая образовательная программа «Центр здоровья»:**

- у учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- учащиеся имеют элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека;
- учащиеся имеют первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- учащиеся имеют первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- учащиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;
- полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях);
- рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- эффективное внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
- эффективная совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

#### **Образовательная здоровьесберегающая программа «Спортивный клуб «Океания»:**

- функционирующий спортивный клуб «Океания» на базе МБОУ СТШ;
- повышение количества учащихся школы систематически занимающихся в спортивных секциях;
- повышение количества учащихся школы систематически занимающихся в спортивных секциях;
- повышение количества учащихся школы, принимающих участие в соревнованиях и конкурсах различного уровня;
- функционирующая модель совместной деятельности педагогов общеобразовательного учреждения, социальных партнёров, детей, родителей
- социализация учащихся;
- сформированность на основе выявленных интересов, склонностей, способностей учащихся практического опыта в сфере физической культуры и спорта;
- сплочение семьи на основе общего досуга;

#### **Образовательная здоровьесберегающая программа «Готов к труду и обороне»:**

- мониторинг уровня физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- сформированная потребность детей и подростков допризывного возраста к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества;
- повышение качества проводимых занятий по физической культуре и плаванию;
- повышение качества проводимых мероприятий по физической культуре и плаванию;
- формирование знаний учащихся МБОУ СТШ о комплексе ГТО, его истории и значимости его выполнения;

### **Здоровьесберегающая образовательная программа «Здоровая семья»:**

- укрепится связь с семьёй;
- повысится просвещение родителей по вопросам психологии и педагогики;
- повысится ответственность родителей за воспитание и обучение детей.
- сформируются позитивные ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни;
- будет обеспечена положительная динамика мотивации достижений обучающихся;
- будет достигнута высокая степень удовлетворенности обучающихся и их родителей качеством образования.

### **Образовательный проект «Наши Олимпийцы»:**

- ознакомление детей с достижениями спортсменов МБОУ СТШ на соревнованиях различного уровня;
- увеличение количества детей, посещающих спортивные секции;
- повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и воспитания детей;
- организация тесного сотрудничества со спортивными учреждениями города Сургута;
- организованные встречи для детей и их родителей со спортсменами МБОУ СТШ – победителями и призёрами соревнований регионального, всероссийского и международного уровня;
- сформированное представление детей с историей Олимпийского движения; с олимпийскими видами спорта; со спортивными достижениями страны, высокими личными достижениями спортсменов страны, города и школы.

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для специальных (коррекционных) 9 классов VII вида

–  
3 часа в неделю.

№ п\п	Дата		Тема	Основное содержание урока	Средства адаптации для классов с адаптированной образовательной программой
	план	факт			
	9 ж	9 ж			
<b>Легкая атлетика</b> <b>Спринтерский бег (10ч)</b>					
1.			Инструктаж по охране труда.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Организация повторения (вводное). Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Частая смена видов учебной деятельности
2 3			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы поиска дополнительной информации. Изменение темпа изложения материала.
4 5			Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Организация повторения (вводное). Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Частая смена видов учебной деятельности
6 7			Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы поиска дополнительной информации. Изменение темпа изложения материала.
8 9			Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60	Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование

				метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	разных видов самоконтроля. Частая смена видов учебной деятельности. Обучение порциями.
10			Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации. Изменение темпа изложения материала.
<b>Метание (3ч)</b>					
11			Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Частая смена видов учебной деятельности Формирование умения наблюдать Использование наглядных материалов, средств ТСО.
12			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Частая смена видов учебной деятельности Использование наглядных материалов, средств ТСО. Обучение порциями.
13			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Приемы поиска дополнительной информации. Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы! Изменение темпа изложения материала.
<b>Прыжки (4ч)</b>					
14 15			Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	Частая смена видов учебной деятельности Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации.
16			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации. Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в

					форме беседы!
17			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое). Частая смена видов учебной деятельности
<b>Длительный бег (11ч)</b>					
18 19			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.
20 21			Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности
22 23			Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.
24 25			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.
26			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Обучение порциями. Организация повторения: текущее. Изменение темпа изложения материала.
27 28			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Изменение темпа изложения материала. Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.
<b>Баскетбол (21ч)</b>					

29 30			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности
31 32 33			Ловля и передача мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.
34 35 36			Ведение мяча	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации. Устное объяснение учителя не более 15 минут и только в форме беседы.
37 38			Бросок мяча	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	Частая смена видов учебной деятельности Использование наглядных материалов, средств ТСО. Формирование умения наблюдать
39 40			Бросок мяча в движении.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Обучение порция-ми. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.
41 42			Штрафной бросок.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности
43 44			Тактика игры	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и	Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на



				командные тактические действия. Учебная игра.	использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.
45 46			Техника защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Организация повторения (периодическое) Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Обучение порциями.
47 48			Зонная система защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности
49			Развитие кондиционных и координационных способностей.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Частая смена видов учебной деятельности
<b>Гимнастика (14ч)</b>					
50 51			СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Частая смена видов учебной деятельности Использование наглядных материалов, средств ТСО. Формирование умения наблюдать
52 53			Акробатические упражнения	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полу-шпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.
54 55			Развитие гибкости	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из	Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения

				ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.
56 57			Упражнения в виси	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.
58 59			Развитие силовых способностей	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виси (юноши), из виси лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.
60 61			Развитие координационных способностей	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Обучение порциями. Организация повторения (периодическое) Приемы поиска дополнительной информации.
62 63			Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Частая смена видов учебной деятельности Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы поиска дополнительной информации.
<b>Волейбол (16)</b>					
64 65			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из	Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование

				освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.
66 67			Прием и передача мяча.		Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.
68 69			Прием мяча после подачи	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	Обучение порциями. Организация повторения: текущее. Изменение темпа изложения материала.
70 71			Подача мяча.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Частая смена видов учебной деятельности
72 73			Подача мяча.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Обучение порциями. Организация повторения: текущее. Изменение темпа изложения материала.
74 75			Нападающий удар (н/у).	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.
76 77			Развитие координационных способностей.	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.
78			Тактика игры.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Приемы сосредоточения внимания,

79				Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.	опирающиеся на использование разных видов самоконтроля Обучение порциями. Приемы поиска дополнительной информации.
<b>Легкая атлетика.</b> <b>Длительный бег (11ч)</b>					
80 81			Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.
82 83			Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	Приемы сосредоточения внимания: умение слушать. Использование наглядных материалов, средств ТСО. Частая смена видов учебной деятельности.
84 85			Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.
86 87			Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Формирование умения порции-дать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.
88 89			Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.

90			Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Изменение темпа изложения материала Частая смена видов учебной деятельности Приемы поиска дополнительной информации.
<b>Легкая атлетика.</b>					
<b>Спринтерский бег (8ч)</b>					
91 92			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.
93 94			Низкий старт.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями.
95 96			Финальное усилие. Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Частая смена видов учебной деятельности Организация повторения (текущее). Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать
97			Развитие скоростных способностей	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.
98			Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Частая смена видов учебной деятельности. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.
<b>Метание (3ч)</b>					
99			Развитие скоростно-силовых	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные	Приемы поиска дополнительной

			качеств.	беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	информации. Частая смена видов учебной деятельности. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.
100 101			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Организация повторения (заключительное). Приемы поиска дополнительной информации. Приемы сосредоточения внимания: умение размышлять и наблюдать.
<b>Прыжки (4ч)</b>					
102 103			Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Использование наглядных материалов, средств ТСО. Приемы сосредоточения внимания, опирающиеся на использование разных видов самоконтроля. Формирование умения наблюдать
104			Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Формирование умения наблюдать Приемы поиска дополнительной информации. Обучение порциями
105			Подведение итогов.	Повторение пройденного	Организация повторения (заключительное) Приемы поиска дополнительной информации. Формирование умения наблюдать