

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Большенуркеевская средняя общеобразовательная школа»  
Сармановского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

*Н.Ашрафзянова*

Ашрафзянова Г.А.  
Протокол №1 от «21»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УР

*Х.Хайруллин*

Хайруллина Л.Н.  
«23» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

*Л.Н.Шайхеразиев*

Шайхеразиева Л.Н.  
Приказ №75 от «23»  
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре для 11 класса

Составитель:  
учитель физической культуры  
I квалификационной категории  
Хафизова И.Б.

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 классов

Рабочая программа разработана с учётом федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету, примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», авторской программы основного общего образования. Физическая культура 10-11 класса. Авторы: А.П. Матвеев, (Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.).

Согласно учебному плану МБОУ «Большенуркеевская СОШ» на 2023 - 2024 год по курсу физическая культура в 11 классе отводиться 3 часа учебного времени и 3 часа учебного времени в 11 классе.

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Министром России 01 февраля 2011 года №19644) — для педагогов, работающих по ФГОС второго поколения основного общего образования;
- Примерной программы по физической культуре для учащихся 11 класса
- Годовой календарный учебный график «Большенуркеевская СОШ» на 2023-2024 у.г. (утвержденный приказом директора № 75 от 23 августа 2023г.)

#### Цели и задачи курса:

**Цель:** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе — 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 корректирующей 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, формирования норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Особенности преподавания курса**

Для учащихся 11 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на: *уроки с образовательно-познавательной направленностью* (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

*уроки с образовательно-обучающей направленностью* (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

*уроки с образовательно-тренировочной направленностью* (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

## Планируемые результаты изучения учебного предмета.

| Название раздела       | Предметные результаты  |   | Метапредметные результаты   | Личностные результаты  |
|------------------------|--|---|---|--|
|                        | Ученик научиться   | Ученик получит возможность научиться  |   |  |
| <b>Легкая атлетика</b> | <p>Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры; выполнять специальные беговые упражнения; развивать скоростные качества с помощью беговых эстафет; развивать гибкость с помощью специальных упражнений.</p> <p>Научиться проходить тестирование бега на 100 м; проводить беговую разминку; выполнять подводящие упражнения для бега на короткие</p> | <p>Научиться проводить беговую разминку; показывать технику бега на короткие дистанции; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие дистанции; показывать технику низкого старта; проводить футбольное игровое упражнение.</p> <p>Научиться проводить разминку в движении; показывать технику бега на короткие дистанции; выполнять подводящие упражнения для подготовки к бегу на короткие</p> | <p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в разнообразии беговых упражнений и в специальных эстафетах, развивающих скоростные качества. Выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Выполнять учебно познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы. Выполнять учебно познавательные задачи; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять познавательную цель. Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; выполнять учебно-познавательные действия; ставить и формулировать проблемы добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать учителя</p> | <p>Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой; принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p> <p>Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения владеть культурой общения и взаимодействия в</p> |

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  | <p>дистанции. Научиться проводить разминку в движении; правильно подбирать разминочные упражнения для метания; показывать технику метания мяча на дальность с разбега; показывать технику бега на средние дистанции; проводить соревновательное упражнение с малым мячом</p> | <p>дистанции; показывать технику низкого старта; проводить футбольное игровое упражнение. Научиться проводить разминку в движении; выполнять равномерный гладкий бег на средние дистанции; проходить тестирование метания мяча на дальность с разбега</p> | <p>и друг друга; соблюдать правила речевого поведения. осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы. эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов, становливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего на учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции . : осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; оценивать результаты своей работы. проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт. Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функ-</p> | <p>процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями, доброжелательного отношения к окружающим; формирование готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию</p> |
|--|--|---|--|---|

|                        |  |  |   |  |
|------------------------|--|--|---|--|
|                        |  |  | <p>циональных состояний, т. е. формировать операциональный опыт; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; с охранять заданную цель.</p>  |  |
| <b>Спортивные игры</b> | <p>Научиться проводить разминку с футбольным мячом; соблюдать инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры, посвященных подвижным и спортивным играм; выполнять удары по мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча ногами; развивать внимательность и координационные качества с помощью игровых упражнений. Научиться выполнять разминку с футбольным мячом;</p> | <p>Научиться выполнять разминку с футбольным мячом; выполнять ведение мяча ногами; удары по мячу внутренней стороной стопы и подъемом ноги; развивать ско-ростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол»</p> <p>Научиться выполнять разминку с футбольным мячом в парах; выполнять удар по мячу серединой лба и подъемом ноги; развивать ско-ростно-силовые и</p> | <p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; ориентироваться в своей системе знаний; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию. Выполнять учебно-познавательные действия; добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p>Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> | <p>Формирование нравственных чувств и нравственного поведения; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> <p>Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Формирование ответственного</p> |

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
|  | <p>выполнять удары по мячу средней, внешней и внутренней частью подъема стопы; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол». Научиться выполнять разминку с футбольным мячом в парах; выполнять удар по летящему мячу головой; вбрасывание из-за боковой; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Футбол». Научиться разминаться с волейбольным мячом в парах; выполнять прием и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в парах в прыжке, снизу и назад, выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в подвижную игру</p> | <p>координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол»<br/>Научиться выполнять разминку; вбрасывание мяча из-за боковой; удары головой по мячу; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Футбол». Научиться разминаться с волейбольным мячом в парах; выполнять прием и передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в парах в прыжке, снизу и назад, выполнять нижнюю прямую и боковую подачи через сетку; играть в подвижную игру</p> | <p>слушать и слышать друг друга; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения. Слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><b>Регулятивные:</b> контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. контролировать свою деятельность по результату; осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; сохранять заданную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> | <p>отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам</p> |
|--|---|--|--|---|

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <p>лейбольного мяча сверху двумя руками в парах; выполнять передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; играть в спортивную игру «Волейбол». Научиться выполнять беговую разминку; ловить и бросать мяч в парах; выполнять бросок в баскетбольную корзину различными способами; играть в спортивную игру «Баскетбол»</p> | <p>«Точная подача». Научиться выполнять разминку с гантелями; ловить и бросать мяч в парах; выполнять бросок в баскетбольную корзину различными способами; играть в спортивную игру «Баскетбол»</p> |   |
| <p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> | <p>Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой; выполнять акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, «мост»;</p>   | <p>Научиться проводить разминку на матах; выполнять длинный кувырок вперед с разбега; выполнять акробатические элементы: кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, «мост»;</p>                    | <p><b>Познавательные:</b> ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. выполнять учебнопознавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять</p> <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и</p> |

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
|  | <p>развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; научиться выполнять упражнение на расслабление. Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; стоять на голове и руках. Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; составлять и выполнять комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять подъем разгибом на перекладине. Научиться вы-</p> | <p>развивать скоростные и координационные качества с помощью гимнастических эстафет; перестраиваться в две и три шеренги. Научиться выполнять разминку с гимнастическими палками; выполнять упражнения на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять сложно-координационное упражнение: переход из виса на подколенках в упор присев через стойку на руках; выполнять подъем переворотом на невысокой перекладине. Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выпол-</p> | <p>и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; высказывать предположения; делать обобщения и выводы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату. осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную</p> | <p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений . Формирование положительного отношения к обучению; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и</p> |
|--|---|--|---|---|

|                                 |   |   |   |   |
|---------------------------------|---|---|---|---|
|                                 | <p>полнять разминку с гимнастическими палками; составлять и выполнять комбинации на гимнастическом бревне и перекладине; выполнять подъем разгибом на перекладине. Научиться выполнять разминку с набивными мячами; выполнять упражнения на брусьях; выполнять кувырок вперед в сед ноги врозь на параллельных брусьях; выполнять подъем переворотом и подъем разгибом на перекладине; участвовать в гимнастической эстафете.</p> | <p>нять упражнения на брусьях; выполнять подъем переворотом • и подъем разгибом на перекладине; участвовать в гимнастической эстафете</p> | <p>цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату.</p> | <p>сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> |
| <p><b>Лыжная подготовка</b></p> | <p>Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях лыжной</p>  | <p>Научиться разминаться на лыжах; передвигаться на лыжах, используя различные</p>  | <p><b>Познавательные:</b> осознавать познавательную задачу; добывать новые знания; получать информацию от учителя и из учебников. выполнять учебно познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний;</p>   | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам</p>   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <p>подготовкой; подбирать спортивную форму и лыжное снаряжение; передвигаться попеременным двухшажным ходом; играть в подвижную игру на лыжах «Догони впереди идущего». Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, коньковый; передходить с одного хода на другой; проходить заданную дистанцию. Научиться разминаться на лыжах; подниматься на</p> | <p>лыжные ходы: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный; играть в подвижную игру «Догони впереди идущего», научиться правильно распределять свои силы для прохождения дистанции. Научиться разминаться на лыжах с лыжными палками; передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, коньковый; передходить с одного хода на другой; проходить заданную дистанцию</p> | <p>добывать новые знания; ставить и формулировать проблемы; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; перерабатывать полученную информацию. Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий; понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить. Понимать учебные задачи урока; стремиться их выполнять; высказывать предположения; делать обобщения и выводы.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы; сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель. видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осознавать самого себя как движущую</p> <p>других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;</p> |
|--|--|---|---|

|                 |  |   |  |  |
|-----------------|--|---|--|--|
|                 | склон и спускаться со склона; передвигаться коньковым ходом; понимать технику выполнения упражнений на лыжах       |   | силу своего обучения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Контролировать свою деятельность по результату; сохранять заданную цель. Адекватно принимать оценку взрослого и сверстников; контролировать свою деятельность по результату.   | принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.  |
| <b>Плавание</b> | Научится владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений, различной функциональной направленности. | Научится к навыкам выполнения разнообразных физических упражнений, различной функциональной направленности. | <p><b>Познавательные:</b> организовывать свою учебно-познавательную деятельность от осознания цели (через планирование действий) до реализации намеченного;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать, смотреть, а так же читать, самостоятельно находить её в материалах учебников, статей, интернет ресурсов; понимать информацию, в изобразительной схематичной, модельной форме;</p> <p><b>Регулятивные:</b> участвовать в диалоге с учителем, другими учениками, соблюдая правила речевого этикета осуществлять совместную деятельность в парах, рабочих группах, командах; - умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой, посредством выполнения групповых упражнений, эстафет, подвижных и спортивных игр.</p> | <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающегося к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои</p> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  | поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
|--|--|--|--|--|

### **Содержание учебных часов 11 класса.**

| <b>Название раздела</b>             | <b>Краткое содержание</b>   | <b>Модуль воспитательной программы «Школьный урок»</b>  | <b>Количество часов</b>  |
|-------------------------------------|---|---|--------------------------|
| <b>Знания о физической культуре</b> | <p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.<br/>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Из истории физической культуры. История физической культуры и ее развитие в современном обществе. Базовые</p> | <p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их</p> | <b>В процессе уроков</b> |

|   |   |  |                                 |
|---|---|--|---------------------------------|
|   | <p>понятия физической культуры и физическая культура человека.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p>   | <p>познавательной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p>   |                                 |
| <p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p> | <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p> | <p>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.</p> <p>Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.</p> | <p><b>В процессе уроков</b></p> |

|                                     |   |  |            |
|-------------------------------------|---|--|------------|
| <b>Физическое совершенствование</b> | <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i><br/> Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корректирующей физической культуры.<br/> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность с обще- развивающей направленностью.</i><br/> Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика Лыжная подготовка. Спортивные игры. Общеразвивающие упражнения.</p> | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся. Дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. | <b>105</b> |
|-------------------------------------|---|--|------------|

### Календарно – тематическое планирование 11 класса (ФГОС)

| №<br>п/п                          | Тема урока   | Дата проведения |      | Основные виды учебной деятельности(элементы содержания)   |
|-----------------------------------|--|-----------------|------|---|
|                                   |  | план            | факт |   |
| <b>Легкая атлетика (14 часов)</b> |  |                 |      |   |
| 1                                 | ТС.ТБ и правила поведения на уроках по легкой атлетике, спортивным играм. Наклон вперед из положения сидя. | 01.09           |      | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития |

|   |                                   |       |  |   |
|---|-----------------------------------|-------|--|---|
|   |                                   |       |  | скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания  |
| 2 | Развитие скоростных способностей. | 04.09 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 100 м; разучивание подводящих упражнений для бега на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 3 | Низкий старт                      | 07.09 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники старта, бега и финиширования на короткие дистанции, техники старта с помощью беговых колодок; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания                               |
| 4 | Финальное усилие. Эстафетный бег  | 08.09 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционноконтрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники низкого старта, техники бега на короткие дистанции; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 5 | Развитие скоростных способностей. | 11.09 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники броска мяча на дальность с разбега, техники бега на средние дистанции; выполнение игрового упражнения с метанием мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 6 | Развитие скоростной выносливости  | 14.09 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение разминки в движении;   |

|    |   |       |  |  |
|----|---|-------|--|--|
|    |   |       |  | проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования метания мяча на дальность с разбега; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; совершенствование техники бега на средние дистанции; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 7  | Развитие скоростно- силовых качеств.            | 15.09 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 2000 и 3000 м; оценка уровня развития выносливости; разучивание техники равномерного бега; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 8  | Метание   | 18.09 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники бросков мяча в цель; проведение тренировочных бросков в горизонтальные и вертикальные цели; выполнение игрового упражнения с метанием малого мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 9  | Метание   | 21.09 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционноконтрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники бросков мяча в горизонтальную и вертикальную цели на точность; проведение тестирования метания малого мяча в горизонтальную цель; оценка уровня координационных способностей; проведение подвижной игры с метанием малого мяча; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 10 | Развитие силовых и координационных способностей | 22.09 |  |  |
| 11 | Прыжок вдлину с разбега.                        | 25.09 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной   |

|   |                                       |       |  |  |
|---|---------------------------------------|-------|--|--|
|   |                                       |       |  | нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности); разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись»; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 12  | Прыжок вдлину с разбега.              | 28.09 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; оценка уровня развития скоростно-силовых способностей; разучивание техники равномерного бега; проведение тестирования прыжка в длину с разбега; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 13  | Развитие общей выносливости           | 29.09 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки в движении; проведение самоконтроля; совершенствование техники равномерного бега; проведение забегов на 2000 м; проверка выполнения домашнего задания; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания                                    |
| 14  | Развитие общей выносливости           | 02.10 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки в движении; проведение самоконтроля; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники равномерного бега; проведение забега на 2000 м; оценка уровня развития выносливости; проведение футбольных подвижных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| <b>Спортивные игры (баскетбол) -15 часов.</b> |                                       |       |  |  |
| 15  | ТС. Т.Б и правила поведения на уроках | 05.10 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации   |

|    |  |       |  |  |
|----|--|-------|--|--|
|    | по спорт играм. Оздоровительные системы физического воспитания. Обучение техники ловли мяча от щита. |       |  | новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил спортивной игры «Баскетбол»; проведение баскетбольных упражнений и бросков мяча по воротам с дальних дистанций; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 16 | Приемы защиты и самообороны. Обучение техники ловли мяча от щита.                                    | 06.10 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники баскетбольных бросков и передач; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 17 | Приемы защиты и самообороны. Продолжит обучение тактическим действиям в нападении.                   | 09.10 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметной содержания: проведение разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники баскетбольных бросков и передач; знакомство с техникой игры вратаря; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирован способов выполнения домашнего задания        |
| 18 | Повороты в движении налево, направо. Учебная игра.   | 12.10 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил спортивной игры «Баскетбол»; проведение баскетбольных упражнений и бросков мяча по воротам с дальних дистанций; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 19 | Ознакомление тактическими действиями в защите. Учебная игра.   | 13.10 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; совер-  |

|    |   |       |  |  |
|----|---|-------|--|--|
|    |   |       |  | шнествование техники баскетбольных бросков и передач; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 20 | Техника передачи мяча одной рукой в движении. Учебная игра.   | 16.10 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметной содержания: проведение разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники баскетбольных бросков и передач; знакомство с техник игры вратаря; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирован способов выполнения домашнего задания          |
| 21 | Обучение техники передачи мяча одной рукой в движении, ловли мяча от щита; тактическим действиям в защите, в нападении. | 19.10 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил спортивной игры «Баскетбол»; проведение баскетбольных упражнений и бросков мяча по воротам с дальних дистанций; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 22 | Повороты в движении кругом. Круговая тренировка. Учебная игра.  | 20.10 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники баскетбольных бросков и передач; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 23 | Круговая тренировка. Учебная игра   | 23.10 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметной содержания: проведение разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники баскетбольных бросков и передач; знакомство с техник игры вратаря; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирован способов выполнения домашнего задания          |
| 24 | Продолжит обучение техники  | 26.10 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации   |

|    |   |       |  |  |
|----|---|-------|--|--|
|    | тактическим действиям в защите, в нападении. Учебная игра.                            |       |  | новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил спортивной игры «Баскетбол»; проведение баскетбольных упражнений и бросков мяча по воротам с дальних дистанций; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 25 | Продолжит обучение техники тактическим действиям в защите, в нападении. Учебная игра. | 27.10 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники баскетбольных бросков и передач; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 26 | Упражнения на растяжение и напряжение мышц. Круговая тренировка. Учебная игра.        | 09.11 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметной содержания: проведение разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники баскетбольных бросков и передач; знакомство с техникой игры вратаря; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания      |
| 27 | Упражнения на растяжение и напряжение мышц. Круговая тренировка. Учебная игра.        | 10.11 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение правил спортивной игры «Баскетбол»; проведение баскетбольных упражнений и бросков мяча по воротам с дальних дистанций; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 28 | Полоса препятствий. Учебная игра.   | 13.11 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; совер-  |

|                            |  |       |  |   |
|----------------------------|--|-------|--|---|
|                            |  |       |  | шенствование техники баскетбольных бросков и передач; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 29                         | Подтягивание на перекладине и поднимание туловища. Учебная игра.   | 16.11 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметной содержания: проведение разминки в парах с мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники баскетбольных бросков и передач; знакомство с техникой игры вратаря; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| <b>Гимнастика - 21 час</b> |  |       |  |   |
| 30                         | ТС, Техника безопасности и правила поведения на уроках по гимнастике. Повторение техникой лазанья по канату в 2- 3 приема (д), на руках (ю).                   | 17.11 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнения на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания        |
| 31                         | ТС. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности. Ознакомление техникой: переворот боком (д); кувырок прыжком через препятствие высотой 90 см. | 20.11 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега; повторение техники выполнения акробатических элементов: стойки на лопатках, «моста», кувыроков вперед и назад; повторение перестроения в две и три шеренги; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов I выполнения домашнего задания |
| 32                         | Совершенствование техники: лазанья по канату ; кувырка прыжком через препятствие высотой 90 см.(ю); переворота боком (д).                                      | 23.11 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего  |

|    |  |       |  |   |
|----|--|-------|--|---|
|    |  |       |  | задания; разучивание кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; повторение техники выполнения длинного кувырка вперед с разбега; совершенствование техники выполнения акробатических элементов; повторение техники! вращений обруча; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 33 | ТС. Сеансы аутотренинга и релаксации. ОРУ в парах с элементами защиты и самообороны. Аэробика: силовые упражнения.                                 | 24.11 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминка с гимнастическими обручами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату; проектирование способ выполнения домашнего задания  |
| 34 | Техника выполнения: переворота боком (д). Кувырка прыжком через препятствие высотой 90 см (ю). Ознакомление: комбинацией упражнений по акробатике. | 27.11 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминка с обручами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения стойки на голо и руках; разучивание техники вы: нения «моста» и поворота в упор, на одном колене; совершенствование техники выполнения акробатические комбинаций, техники лазанья по канату; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 35 | ОРУ в парах с элементами защиты и самообороны Ознакомление с комбинацией упражнений на перекладине.  | 30.11 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнения на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания                          |
| 36 | ОРУ в парах с элементами защиты и  | 01.12 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации  |

|    |  |       |  |   |
|----|--|-------|--|---|
|    | самообороны. Ознакомление с комбинацией упражнений на бревне.  |       |  | новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега; повторение техники выполнения акробатических элементов: стойки на лопатках, «моста», кувыроков вперед и назад; повторение перестроения в две и три шеренги; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов I выполнения домашнего задания  |
| 37 | Техника лазанья по канату в 2-3 приема (д), на руках (ю).  | 04.12 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; повторение техники выполнения длинного кувырка вперед с разбега; совершенствование техники выполнения акробатических элементов; повторение техник! вращений обруча; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 38 | Техника выполнения акробатических упражнений. Ознакомление техникой опорного прыжка: углом махом одной и толчком другой (д), ноги врозь (ю).               | 07.12 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминка с гимнастическими обручами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату; проектирование способ выполнения домашнего задания  |
| 39 | Ознакомление с упражнениями на брусьях: подъем разгибом из упора согнувшись в сед ноги врозь. (ю); равновесие стоя на н/ж поперек и сокок прогнувшись (д). | 08.12 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнения на расслабление;   |

|    |   |       |  |   |
|----|---|-------|--|---|
|    |   |       |  | проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 40 | Техника выполнения упражнений на бревне и на перекладине.   | 11.12 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега; повторение техники выполнения акробатических элементов: стойки на лопатках, «моста», кувыроков вперед и назад; повторение перестроения в две и три шеренги; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов I выполнения домашнего задания |
| 41 | ОРУ без предметов, в парах с элементами защиты и самообороны. . Техника выполнения команды: «Прямо!»                        | 14.12 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; повторение техники выполнения длинного кувырка вперед с разбега; совершенствование техники выполнения акробатических элементов; повторение техники вращений обруча; проектирование способов выполнения домашнего задания     |
| 42 | Техника выполнения упражнений на брусьях. Совершенствование техники опорного прыжка.  | 15.12 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнения на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания        |
| 43 | Упражнения адаптивной физкультуры . В парах с элементами защиты и самообороны. Техника выполнения команды: «Кругом- МАРШ!». | 18.12 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега; повторение техники выполнения акробатиче-  |

|    |   |       |  |   |
|----|---|-------|--|---|
|    |   |       |  | ских элементов: стойки на лопатках, «моста», кувыроков вперед и назад; повторение перестроения в две и три шеренги; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов I выполнения домашнего задания  |
| 44 | Техника выполнения: упражнения защиты и самообороны.<br>Совершенствование: опорных прыжков; комбинации упражнений на брусьях; подтягивания на перекладине; поднимания туловища из положения лежа.                   | 21.12 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; повторение техники выполнения длинного кувырка вперед с разбега; совершенствование техники выполнения акробатических элементов; повторение техники вращений обруча; проектирование способов выполнения домашнего задания     |
| 45 | Техника выполнения опорного прыжка: углом махом одной и толчком другой (д); ноги врозь (ю).Совершенствование: комбинации упражнений на брусьях; подтягивания на перекладине; поднимания туловища из положения лежа. | 22.12 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнения на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания        |
| 46 | Техника выполнения комбинации упражнений на брусьях. Круговая тренировка (3-4 станций).   | 25.12 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега; повторение техники выполнения акробатических элементов: стойки на лопатках, «моста», кувыроков вперед и назад; повторение перестроения в две и три шеренги; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов I выполнения домашнего задания |
| 47 | Т.С. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности.  | 28.12 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого   |

|    |   |       |  |   |
|----|---|-------|--|---|
|    | Ознакомление с комплексом упражнений с гантелями, гилями(м), с комплексом ритмической гимнастики (д).   |       |  | предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; повторение техники выполнения длинного кувырка вперед с разбега; совершенствование техники выполнения акробатических элементов; повторение техники вращений обруча; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 48 | Ознакомление с силовыми упражнениями с использованием собственного веса.  | 29.12 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения упражнений на брусьях; совершенствование техники выполнения подъема переворотом (девушки) и подъема разгибом (юноши); проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 49 | Повторение упражнений: с гилями, гантелями (ю); комплекса ритмической гимнастики (д); с силовыми упражнениями с использованием собственного веса. | 11.01 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; выполнение упражнений на брусьях; разучивание техники выполнения кувырка вперед в сед ноги врозь на брусьях (юноши); совершенствование техники выполнения подъема переворотом (девушки) и подъема разгибом (юноши); проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 50 | Подтягивание на перекладине; поднимание туловища из положения лежа.   | 12.01 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения упражнений на брусьях; совершенствование техники выполнения подъема переворотом (девушки) и подъема разгибом (юноши); проведение гимнасти-  |

|                                     |   |       |  |  |
|-------------------------------------|---|-------|--|--|
|                                     |   |       |  | ческой эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| <b>Лыжная подготовка – 16 часов</b> |   |       |  |  |
| 51                                  | ТС. Сообщить о технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Техника передвижения попеременно двухшажным ходом. Дистанции 2 км. средней скоростью. | 15.01 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение инструкции по технике безопасности на занятия: лыжной подготовкой; проверка формы и лыжного снаряжения; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения попеременного двухшажного хода; выполнение игрового упражнения «Догони впереди идущего»; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 52                                  | Ознакомление техникой передвижения одновременно двухшажным ходом. Дистанция 2 км. средней скоростью   | 18.01 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода; проведение игрового упражнения «Догони впереди идущего»; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 53                                  | ТС. Особенности физической подготовки лыжника. Прохождение дистанции 3 км. средней скоростью.   | 19.01 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники выполнения одновременного бесшажного и одношажного ходов; разучивание техники выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 54                                  | ТС. Основные элементы тактике лыжных гонок.. Принять контрольные нормативы на дистанции 2 - 1 км.   | 22.01 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка   |

|    |   |       |  |  |
|----|---|-------|--|--|
|    |   |       |  | выполнения домашнего задания; повторение техники перехода с одного лыжного хода на другой, техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 55 | Оценка техники попеременно двухшажного хода. Ознакомление техникой одновременно безшажным ходом.  | 25.01 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание новых вариантов перехода с одного лыжного хода на другой; повторение изученных вариантов лыжных ходов; совершенствование техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант); проведение подвижной игры на лыжах «Накаты»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 56 | Оценка техники одновременно двухшажного хода. Ознакомление техникой передвижения коньковым ходом. | 26.01 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники конькового хода; повторение техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 57 | Оценка техники одновременно двухшажного хода. Ознакомление техникой передвижения коньковым ходом. | 29.01 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционноконтрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники конькового хода; совершенствование техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 58 | Оценка техники одновременно безшажного хода. Дистанции до 4-5 км. Переменной скоростью.           | 01.02 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах;  |

|    |  |       |  |  |
|----|--|-------|--|--|
|    |  |       |  | проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; совершенствование техники конькового хода; разучивание техники торможения «плугом»; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 59 | Ознакомление техникой перехода с одного хода на другой. Оценка техники торможения «плугом».            | 02.02 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники подъемов на склон и спуска со склона, техники конькового хода; повторение техники торможения «плугом»; проектирование способов выполнения домашнего задания                     |
| 60 | Оценка техники одновременно одношажного хода. Ознакомление техникой попеременно четырехшажного хода.   | 05.02 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники конькового хода; повторение техники чередования лыжных ходов; прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 61 | Принять контрольные нормативы на дистанции 3 - 5 км.   | 08.02 |  | Формирование у учащихся деятельности способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; разучивание техники торможения боковым соскальзыванием; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 62 | Продолжить учить технике спусков и подъемов со склона. Оценка техники попеременно четырехшажного хода. | 09.02 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование   |

|    |   |       |  |  |
|----|---|-------|--|--|
|    |   |       |  | техники подъемов на склон и спуска со склона; повторение техники торможения боковым соскальзыванием; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 63 | Оценка техники перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5 км. переменной скоростью. | 12.02 |  | Формирование у учащихся Деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники лыжных ходов; прохождение дистанции 2,5 км на лыжах; совершенствование техники подъемов на склоны и спуска со склонов; проектирование способов выполнения   |
| 64 | Оценка техники спуска со склона с поворотами и торможения «плугом».                                   | 15.02 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники лыжных ходов; прохождение дистанции 3 км на лыжах; совершенствование техники подъемов на склон и спусков со склона; проектирование способов выполнения домашнего задания          |
| 65 | ТС. Основные элементы тактике лыжных гонок.. Принять контрольные нормативы на дистанции 3 - 5 км.     | 16.02 |  | Формирование у учащихся Деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники подъемов на склон и спуска со склона; разучивание техники торможения боковым соскальзыванием; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 66 | Сдача задолжниками учебных нормативов. Прохождение дистанции до 5 км. со сменой ходов                 | 19.02 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки на лыжах с лыжными палками; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование   |

|   |  |       |  |  |
|---|--|-------|--|--|
|   |  |       |  | техники подъемов на склон и спуска со склона; повторение техники торможения боковым соскальзыванием; проведение подвижной игры «Затормози в квадрате»; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| <b>Спортивные игры (баскетбол) - 14 часов</b> |  |       |  |  |
| 67  | ТС. Техника безопасности на уроках по спорту играм. Ознакомление с приемами передвижений и остановок, передачи и ловли мяча на месте.        | 22.02 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники перехвата мяча; проведение учебной игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 68  | ТС. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. Передвижения и остановки, передачи и ловли мяча на месте. | 26.02 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехвата мяча; проведение учебной игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания                 |
| 69  | Техника ведения мяча на месте с сопротивлением. Оценить технику передач и ловли мяча на месте.   | 29.02 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания                              |
| 70  | Ознакомление техникой броска мяча по кольцу с 3 метров. Учебная игра   | 01.02 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания |

|    |  |       |  |   |
|----|--|-------|--|---|
| 71 | Ознакомление техникой броска мяча двумя руками от головы с места и после ведения. Учебная игра .         | 04.03 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 72 | Ознакомление техникой ведения мяча в движении. Оценить технику броска мяча по кольцу с 3м                | 07.03 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение спортивной игры «Баскетбол»  |
| 73 | Ознакомление действиями защитника при личной защите, нападающих при позиционном нападении со сменой мест | 08.03 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; коллективное проведение эстафет и спортивных игр; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 74 | Ознакомление техникой штрафного броска. Оценка техники броска мяча по кольцу после ведения.              | 11.03 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники перехвата мяча; проведение учебной игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 75 | Техника штрафного броска. Учебная игра по упрощенным правилам  | 14.03 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники перехвата мяча; проведение учебной игры «Челнок»; проектирование способов выполнения домашнего задания                  |

|    |  |       |  |   |
|----|--|-------|--|---|
| 76 | Продолжить учить передачам мяча разными способами .Учебная игра                        | 15.03 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания                               |
| 77 | Учебная игра. Оценить технику передач мяча разными способами.                          | 18.03 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники нападения и защиты; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 78 | Оценка прыжков через скакалку. Учебная игра.   | 21.03 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): проведение разминки с баскетбольными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники выполнения штрафных бросков; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 79 | Оценка сгибания и разгибания рук в упоре. Учебная игр.                                 | 22.03 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение спортивной игры «Баскетбол»  |
| 80 | Оценка подъема прямых ног из виса. Сдача задолжниками учебных нормативов. Учебная игра | 01.04 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: проведение разминки с баскетбольными мячами; контроль и самоконтроль изученных умений и навыков; выполнение контрольных баскетбольных упражнений; проведение спортивной игры «Баскетбол»  |

| <b>Легкая атлетика – 4 часа</b> |   |       |  |   |
|---------------------------------|---|-------|--|---|
| 81                              | ТС. ТБ и правила поведения на уроках по легкой атлетике, спортивным играм, на открытых водоемах. Обучение техники прыжкам в высоту способом «Перешагивание» | 04.04 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнения на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания        |
| 82                              | ТС. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физ. упражнениями Наклон вперед.  | 05.04 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники выполнения кувырка вперед с разбега; повторение техники выполнения акробатических элементов: стойки на лопатках, «моста», кувыроков вперед и назад; повторение перестроения в две и три шеренги; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов I выполнения домашнего задания |
| 83                              | ТС, Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение.. Прыжки в длину с места.  | 08.04 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; разучивание кувырка назад в упор, стоя ноги врозь; повторение техники выполнения длинного кувырка вперед с разбега; совершенствование техники выполнения акробатических элементов; повторение техники вращений обруча; проектирование способов выполнения домашнего задания     |
| 84                              | Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение. Прыжки в длину с места.   | 11.04 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях гимнастикой; разучивание разминки на гимнастических матах; проверка выполнения домашнего задания; повторение   |

|   |   |       |  |  |
|---|---|-------|--|--|
|   |   |       |  | акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках; проведение гимнастической эстафеты; выполнение упражнения на расслабление; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| <b>Спортивные игры (волейбол) – 8 часов</b> |   |       |  |  |
| 85  | ТС. Техника безопасности и правила поведения на уроках по спортивным играм..Обучение техники блокирования (индивидуальное, групповое).                      | 12.04 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом; повторение техники приема и передачи мяча в парах сверху двумя руками; повторение правил спортивной игры «Волейбол»; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование  |
| 86  | ТС.Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Обучение техники приема мяча одной рукой с последующим падением, скольжением (на груди-животе) | 15.04 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками в парах; передачи мяча двумя руками сверху в прыжке и назад; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 87  | Учебная игра. Обучение техники нападающего удара с поворотом туловища.  | 18.04 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники приема и передач мяча снизу и сверху, техники передачи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке и назад; совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, техники боковой подачи мяча; проведение подвижной игры «Точная подача»; 1 проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 88  | Обучение тактическим действиям в защите (уступом вперед, назад). Учебная игра   | 19.04 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно- контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятель-   |

|    |   |       |  |  |
|----|---|-------|--|--|
|    |   |       |  | ности): повторение разминки с волейбольным мячом в парах; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники приема и передач мяча снизу и сверху, техники передачи мяча сверху двумя руками в парах в прыжке и назад; совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, техники боковой подачи мяча; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 89 | Обучение тактическим действиям в нападении (индивидуальные, групповые, командные). Учебная игра | 22.04 |  | Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: разучивание разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения прямого нападающего удара; совершенствование техники приема и передачи мяча различными способами; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания        |
| 90 | Техника выполнения блокирования. Учебная игра.  | 25.04 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с набивными мячами; проверка выполнения домашнего задания; совершенствование техники прямого нападающего удара, техники приема и передачи мяча различными способами; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания |
| 91 | Техника выполнения приема мяча одной рукой с последующим падением, скольжением. Учебная игра    | 26.04 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): разучивание разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники отбивания мяча кулаком через сетку, прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания   |

|                                  |  |       |  |  |
|----------------------------------|--|-------|--|--|
| 92                               | Техника выполнения нападающего удара с поворотом туловища. Техника выполнения низкого старта . Учебная игра.   | 02.05 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): повторение разминки с волейбольным мячом; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники отбивания мяча кулаком через сетку, техники приема мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; проведение спортивной игры «Волейбол»; проектирование способов выполнения домашнего задания                        |
| <b>Легкая атлетика – 8 часов</b> |  |       |  |  |
| 93                               | ТС.Т.Б. и правила поведения на уроках по легкой атлетике. .Бег на 30 и 100 м. на результат.  | 03.05 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| 94                               | Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение. Подтягивание на перекладине. Поднимание туловища. Обучение техники в прыжках в длину с разбега способом «Согнув ноги» с 15-20 шагов. | 06.05 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 100 м; разучивание подводящих упражнений для бега на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 95                               | Обучение техники метания гранаты с 5-7 шагов разбега. Развитие выносливости - медленный бег до 8 минут.  | 09.05 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники старта, бега и финиширования на короткие дистанции, техники старта с помощью беговых колодок; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания  |

|     |   |       |  |  |
|-----|---|-------|--|--|
| 96  | Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений. Бег на 1000 м.   | 10.05 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционноконтрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники низкого старта, техники бега на короткие дистанции; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 97  | Техника выполнения поворотов в движении. Продолжить обучение техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги», метания гранаты с 5-7 шагов разбега | 13.05 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на уроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание специальных беговых упражнений; выполнение строевых команд, беговых эстафет, упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания |
| 98  | Техника выполнения, результат в прыжках в длину способом «Согнув ноги». Медленный бег до 9 минут.   | 16.05 |  | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования бега на 100 м; разучивание подводящих упражнений для бега на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости; проектирование способов выполнения домашнего задания   |
| 99  | Техника выполнения , результат в метании гранаты с 3-5 шагов разбега. Медленный бег до 8 минут.   | 17.05 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий и т. д.): повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники старта, бега и финиширования на короткие дистанции, техники старта с помощью беговых колодок; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания  |
| 100 | Соревнования в беге на 2000 м.-3000 м.  | 20.05 |  | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционноконтрольного типа и реализация коррекционной  |

|                           |  |       |  |  |
|---------------------------|--|-------|--|--|
|                           |  |       |  | нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники низкого старта, техники бега на короткие дистанции; разучивание футбольного игрового упражнения; проектирование способов выполнения домашнего задания              |
| <b>Плавание – 2 часов</b> |  |       |  |  |
| 101                       | Обучение подводящим упражнениям для плавания кролем на груди, кролем на спине. Обучение подводящим упражнениям для плавания на боку, для плавания брассом.                       | 23.05 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях по плаванию; проведение разминки; проверка выполнения домашнего задания; выполнение специальных дыхательных упражнений; проектирование способов выполнения |
| 102                       | Обучение подводящим упражнениям для освобождения от захвата и для транспортировки пострадавшего. Техника безопасности и правила поведения во время купания на открытых водоемах. | 24.05 |  | Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности на занятиях по плаванию; проведение разминки; проверка выполнения домашнего задания; выполнение специальных дыхательных упражнений.                                    |

## **Перечень учебно – методического обеспечения. Список литературы**

### **1. Дополнительная литература:**

- 1.Фомин Е.В., Булкина Л.В. Волейбол. Нач.обучение. –М.: Спорт 2015.-88 с: ил.
- 2.Бусарин А.Г. и др. Лыжная подготовка в школе: учебное пособие/ А.Г.Бусарина, Ю.Г.Денисенко, Р.Р.Азиуллин, - Набережные Челны: Издательство НФ Поволжский ГАФКС и Т, 2013.-300 с.

### **2.Интернет-ресурсы:**

Учительский портал. - Режим доступа :<http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа :<http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Социальная сеть работников образования. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>

### **3.Учебно-практическое оборудование.**

1. Скамейка гимнастическая .
2. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, мячи баскетбольные, волейбольные .
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Обруч.
6. Рулетка измерительная.
7. Лыжи.