


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

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

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

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УР

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

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

  
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 отводится 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 Минюстом 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 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, 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. 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. 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. <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. Формирование ответственного отношения к учению; формирование нравственных чувств и нравственного поведения; умение управлять своими эмоциями; формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. 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, становить 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 научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; с охранять заданную цель.</p>	
<p><b>Спортивные игры</b></p>	<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 скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол» Научиться выполнять разминку с футбольным мячом в парах; выполнять удар по мячу серединой лба и подъемом ноги; развивать скоростно-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. 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 Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни Формирование ответственного отношения к учению, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. 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».</p> <p>аучиться 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».</p> <p>Научиться разминаться с волейбольным мячом; выполнять прием и передачи во-</p>	<p>координационные качества с помощью спортивной игры «Мини-футбол»</p> <p>Научиться выполнять беговую разминку; вбрасывание мяча из-за боковой; удары головой по мячу; развивать скоростно-силовые и координационные качества с помощью спортивной игры «Футбол».</p> <p>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 научения, 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>
--	--	--	--	---

	лейбльного 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»	«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»		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Научиться соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой; выполнять акробатические элементы: кувырок вперед и назад, стойку на лопатках, «мост»;	Научиться проводить разминку на матах; выполнять длинный кувырок вперед с разбега; выполнять акробатические элементы: кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, «мост»;	<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	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>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 подколениках 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 научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; контролировать свою деятельность по результату. осознавать самого себя как движущую силу своего научения, 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 научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; сохранять заданную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, 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; переходить 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; переходить 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 научения, 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 научения, 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>	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. 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.</p> <p>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.</p>
--	--	--	--	--

### Содержание учебных часов 11 класса.

Название раздела	Краткое содержание	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>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></p> <p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.</p> <p>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 общеразвивающей направленностью.</i></p> <p>Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика Лыжная подготовка. Спортивные игры. Общеразвивающие упражнения.</p>	<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.</p>	<b>105</b>
-------------------------------------	--	---	------------

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

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Основные виды учебной деятельности(элементы содержания)
		план	факт	
Легкая атлетика (14 часов)				
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 коррекционно-контрольного 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 скоростносиловых 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 в длину 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 в длину 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 техник 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-

				шенствование 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 техник игры вратаря; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирован 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 техник игры вратаря; проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирован 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», кувырков 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 техник! 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 способов 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 выполнения «моста» и поворота в упор, на одном колене; совершенствование техники выполнения акробатических 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», кувырков 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 разминки с гимнастическими обручами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники выполнения акробатических элементов и правила составления гимнастических комбинаций; повторение техники лазанья по канату; проектирование способов 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 соскок 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», кувырков 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 техник! 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», кувырков 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. 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 техник! 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», кувырков 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, гириями(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 техник! 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 (девочки) и подъема разгибом (юноши); проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов выполнения домашнего задания
49	Повторение упражнений: с гириями, 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 (девочки) 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 (девочки) 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 зна ний (понятий, способов действий и т. д.): повторение инструкции по технике безопасности на занятия: лыжной подготовкой; проверка формы и лыжного снаряжения; проверю 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 выполне- ния 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 дея- тельности): 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 коррекционно-контрольного 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 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
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 спорт 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 игра.	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», кувырков вперед и назад; повторение перестроения в две и три шеренги; проведение гимнастической эстафеты; проектирование способов 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 техник! 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 переда- 1 чи 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 Поволжеский ГАФКС и Т, 2013.-300 с.

### **2.Интернет-ресурсы:**

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

К уроку.ру. -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.