

**Приложение
к основной образовательной программе
среднего общего образования,
утвержденной приказом по школе
от 31.08.2023 № 530**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета **"Физическая культура"**

для 11-х классов

учитель Насонов Алексей

Геннадьевич

на 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС ООО, с учетом программы по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 10-11классы» (М.: Просвещение).

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения — 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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного предмета, курса

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис зависом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, прыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься; по разделу «Легкая атлетика» — пробегать 60 и 100 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 3000 м, передавать эстафетную палочку; по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2025 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На курс «Физическая культура» в 10 классе отводится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№ раздела	Наименование раздела	Основные виды учебной деятельности	Всего часов	Содержание воспитания
1	Легкая атлетика	<p>Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег</p> <p>Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»</p> <p>Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).</p>	24	<p>1. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.</p> <p>3. Воспитание устойчивой привычки к занятиям физкультурой</p> <p>4. Воспитание положительных качеств личности и своих эмоций в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>5. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
2	Баскетбол	<p>Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача</p>	15	<p>1. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения</p>

		<p>мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча однойрукой сбоку; передачамяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам</p>		<p>работоспособности и укрепления здоровья. 2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов. 3. Воспитание устойчивой привычки к занятиям физкультурой 4. Воспитание положительных качеств личности и своих эмоций в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; 5. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
3	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Акробатические упражнения: Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переверот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега) стойка на голове и руках Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; согнув ноги</p>	10	<p>1. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. 2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.</p>

Упражнения
на гимнастическом
бревне(девочки):
передвижения ходьбой,
бегом,
приставными шагами,
прыжками; повороты
стоя на месте и прыжком;
наклоны вперед и назад,
вправо и влево в
основной и широкой
стойке с изменяющимся
положением рук; стойка на
коленях (ласточка);
танцевальные шаги;
спрыгивание и соскоки
(вперед, прогнувшись, с
поворотом в сторону, с
опорой о гимнастическое
бревно); зачетные
комбинации. Упражнения
на
гимнастической
перекладине (мальчики):
из виса стоя толчком
двумя переход в упор; из
упора опираясь на левую
(правую) руку, перемах
правой (левой)
вперед; из упора правая
(левая) вперед,
опираясь
на
левую (правую) руку,
перемах правой
(левой) назад; из
упора махом
назад переход в вис на
согнутых руках; вис
на согнутых ногах;
вис сог-
нувшись; размахивание в
висе; из размахивания в
висе подъем разгибом; из
виса махом назад
соскок,
махом вперед
соскок; зачетная
комбинация

4	Лыжная подготовка	<p>Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным</p>	16	<p>1. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>2. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
---	-------------------	--	----	---

		<p>отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание на лыжах через препятствия. Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; подъем елочкой; подъем полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором</p>		
5	Волейбол	<p>Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам</p>	14	<p>1. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. 2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов. 3. Воспитание устойчивой привычки к занятиям физкультурой 4. Воспитание положительных качеств личности и своих эмоций в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; 5. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
6	Нормы ГТО	<p>Формировать физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости,</p>	13	

		<p>координации движений, ловкости.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовки, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки.</p>		
7	Настольный теннис, шашки.	<p>История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Основные термины и понятия в настольном теннисе. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Соблюдение техники безопасности на занятиях</p> <p>Правила соревнований по настольному теннису.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Тактика и техника шашечной игры.</p> <p>Важнейшие данные об игре.</p>	6	<p>1. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.</p> <p>3. Воспитание устойчивой привычки к занятиям физкультурой</p> <p>4. Воспитание положительных качеств личности и своих эмоций в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>
8	Бадминтон	<p>Положительное влияние занятий бадминтоном на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека.</p> <p>Основные правила и приемы игры. Знать правила и историю ее появления.</p>	4	<p>1. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>2. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.</p> <p>3. Воспитание устойчивой привычки к занятиям физкультурой</p> <p>4. Воспитание положительных качеств личности и своих эмоций в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>

Формы и средства контроля

№урока в КТП	Планируемая дата проведения	Форма контроля	Тема контрольной работы
3		<i>Тестирование</i>	Тестирование бега на 30 м. СБУ
8		<i>Тестирование</i>	Тестирование бегана 2000м.
10		<i>Тестирование</i>	Тестирование метания гранаты на дальность.
12		<i>Тестирование</i>	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания».
13		<i>Тестирование</i>	Тестирование прыжка в длину с места.
15		<i>Тестирование</i>	Тестирование поднимания туловища из положения лежа за 60с.
16		<i>Тестирование</i>	Тестирование наклона вперед из положения сидя. (Стоя)
18		<i>Тестирование</i>	Тестирование челночного бега 3х10м.
20		<i>Тестирование</i>	Тестирование подтягиваний и отжиманий.
27		<i>Техника исполнения</i>	Контрольный урок. Броски мяча в кольцо со штрафной линии.
32		<i>Техника исполнения</i>	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов

35		<i>Техника исполнения</i>	Контрольный урок. Опорный прыжок. Лазание по канату.
37		<i>Техника исполнения</i>	Контрольный урок. Подъем переворотом(юн), комплекс на бревне (дев)
41		<i>Техника исполнения</i>	Контрольный урок. Прием и передача мяча.
43		<i>Техника исполнения</i>	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча.
60		<i>Техника исполнения</i>	Контрольный урок. Подъем на склон «лесенкой», «торможение «плугом» на лыжах.
67		<i>Техника исполнения</i>	Контрольный урок. Прохождение дистанции 3 км на лыжах.
74		<i>Техника исполнения</i>	Контрольный урок. Броски мяча в кольцо со штрафной линии.
87		<i>Тестирование</i>	Тестирование прыжка в длину с места.
88		<i>Тестирование</i>	Тестирование поднимания туловища из положения лежа за 30с.
89		<i>Тестирование</i>	Тестирование наклона вперед из положения сидя.(Стоя)
90		<i>Тестирование</i>	Тестирование челночного бега 3x10м.
91		<i>Тестирование</i>	Тестирование подтягиваний и отжиманий.
94		<i>Тестирование</i>	Тестирование бега на 60 м с. СБУ.
99		<i>Тестирование</i>	Тестирование бега на 2000м.
100		<i>Тестирование</i>	Промежуточная аттестация.
101		<i>Тестирование</i>	Тестирование метания мяча на дальность (150г).

Календарно-тематическое планирование

11 класс

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности(элементы содержания, контроль), характеристика деятельности обучающихся.	Домаш нее задани е	К л а с с	Дата проведения	
					План	Факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике и спортивным играм.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний(понятий ,способов ействий): коллективная работа с инструкцией по технике безопасности науроках физкультуры, обсуждение правил техники безопасности на занятиях легкой атлетикой; разучивание спецмальных беговых упражнений ;выполнение строевых команд, беговых эстафет ,упражнений на внимание; повторение правил развития скоростных качеств; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Стр 122-131	11а 11б	01.09 01.09	01.09 01.09
2	Низкий старт 30м. Эстафеты. ОРУ. СБУ	Разучить разминку в движении; провести беговые упражнения и подвижную игру «вышебалы»	Стр 122-131	11а 11б	01.09 01.09	01.09 01.09
3	Бег 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Формирования у учащихся способностей к рефлексии коррекционно–контрольного типа и реализации коррективной нормы (фиксирования собственных затруднений вдеятельности): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах «сильный–слабый»; бег на результат 60 м в парах «сильный–слабый»; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося	Стр 122-131	11а 11б	06.09 06.09	06.09 06.09
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки: проверка выполнения домашнего задания: проведение тестирования бега на 100м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития скоростных качеств; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Стр 131 Ответи т ь на воп- росы и выполн ить зада- ния(пис ьменно)	11а 11б	08.09 08.09	08.09 08.09

5	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки: проверка выполнения домашнего задания: проведение тестирования бега на 400м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития скоростных качеств; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Стр 122-131	11а 11б	08.09 08.09	08.09 08.09
6	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3x10.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; коллективный бег на выносливость без учета времени.	Стр 131 Повторить. Подготовиться к опросу.	11а 11б	13.09 13.09	13.09 13.09
7	Прыжок в длину на результат. ОРУ. СБУ	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; коллективный бег на выносливость без учета времени.	Стр 122-131	11а 11б	15.09 15.09	15.09 15.09
8	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег 3x10.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; коллективный бег на 2000 м на результат.	Стр 131 Повторить. Подготовиться к опросу.	11а 11б	15.09 15.09	15.09 15.09
9	Метание гранаты с разбега на дальность.	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений с теннисным мячом, корректировка техники выполнения метания малого мяча на заданное расстояние при консультативной помощи учителя.	Стр 122-131	11а 11б	20.09 20.09	20.09 20.09
10	Метание гранаты. Опрос теории.	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений с теннисным мячом, корректировка техники выполнения метания малого мяча на заданное расстояние при консультативной помощи учителя.	Стр 131 Повторить. Подготовиться к опросу.	11а 11б	22.09 22.09	22.09 22.09
11	Бег 2000 м. Развитие выносливости.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность в коридоре 5–6 м в парах	Стр 122-131	11а 11б	22.09 22.09	22.09 22.09

12	Бег 25 минут. ОРУ. Правила по бегу.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; обучение технике выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; корректировка техники выполнения метания малого мяча на дальность в коридоре 5–6 м в парах	Стр 131 Повторить. Подготовиться к опросу.	11а 11б	27.09 27.09	27.09 27.09
13	Бег 25 минут. СБУ Итоговое занятие по разделу.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний(понятий, способов действий): самостоятельная работа по выполнению общеразвивающих упражнений в парах; закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах; выполнение в подгруппах прыжка в длину с места	Стр 8-11	11а 11б	29.09 29.09	29.09 29.09
14	Техника безопасности на уроках баскетбола.	Формировать физические упражнения на развитие основных физических качеств:силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовки, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.Выполнять нормативы физической подготовки.	Стр 11 Ответить на вопросы и выполнить задания(письменно)	11а 11б	29.09 29.09	29.09 29.09
15	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: Проверка выполнения домашнего задания; тестирование подъема туловища из положения лежа; оценка уровня развития своих силовых и скоростно –силовых способностей.	Стр 12-14	11а 11б	04.10 04.10	04.10 04.10
16	Совершенствование передвижения игровых.	Повторить разминку с малыми мячами; провести тестирование наклона вперед из положения стоя и подвижную игру «Перестрелка».	Стр 14 Ответить на вопросы(письменно)	11а 11б	06.10 06.10	06.10 06.10
17	Передачи мяча различными способами.	Формировать физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовки, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки.	Стр 15-19	11а 11б	06.10 06.10	06.10 06.10

18	Перемещения. Броски со средней дистанции.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций :разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования челночного бега 3х10м; оценка ровня развития своих скоростных и координационных способностей; коллективное проведение беговых эстафет; проектирование способов выполнения домашнего задания.	Стр 19 Ответит ьна вопрос ы(пись менно)	11a 11б	11.10 11.10	11.10 11.10
19	Сочетание: ведение, бросок, нападение.	Формировать физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовки, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки.	Стр 20- 23	11a 11б	13.10 13.10	13.10 13.10
20	Совершенствование перемещений и остановок.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на месте, проверка выполнения домашнего задания; тестирование подтягиваний и отжиманий; оценка уровня развития своих силовых способностей; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Стр 23	11a 11б	13.10 13.10	13.10 13.10
21	Нападение против зонной защиты.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке (парное передвижение в защитной стойке в различных направлениях–вперед, назад, влево, вправо); коллективное знакомство с терминологией игры в баскетбол	Стр 76	11a 11б	18.10 18.10	18.10 18.10
22	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча; самостоятельная работа в парах по ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; групповое проведение игры в мини баскетбол	Стр 77- 83	11a 11б	20.10 20.10	20.10 20.10
23	Индивидуальные действия защитника.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча; самостоятельная работа в парах по ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; групповое проведение игры в мини баскетбол	Стр 83- 84	11a 11б	20.10 20.10	20.10 20.10
24	Учебно-тренировочная игра.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений в движении; изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах	Стр 76	11a 11б	25.10 25.10	25.10 25.10

25	Учебно-тренировочная игра.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; повторение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; выполнение ведения мяча с разной высотой отскока и остановкой в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания	Стр 77-83	11а 11б	27.10 27.10	27.10 27.10
26	Итоговое занятие по разделу	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; повторение ведения мяча и бросков двумя руками в баскетбольную корзину в группах; выполнение ведения мяча с разной высотой отскока и остановкой в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания	Стр 83-84 Подготовиться к опросу	11а 11б	27.10 27.10	27.10 27.10
27	Инструктаж по технике безопасности. Разделы гимнастики, волейбол.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; повторение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; выполнение ведения мяча с разной высотой отскока и остановкой в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания	Стр 76	11а 11б	08.11 08.11	08.11 08.11
28	Повороты в движении. Лазание по канату.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): индивидуальная и парная работа с инструкциями потехнике безопасности на уроках гимнастики; коллективное выполнение строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в движении; изучение техники выполнения кувырка вперед; проведение в подгруппах эстафет	Стр 110-111	11а 11б	10.11 10.11	10.11 10.11
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельное изучение параграфа учебника; коллективное выполнение упражнений строевой подготовки, комплекса общеразвивающих упражнений в движении; закрепление техники выполнения кувырка вперед и кувырок назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках в парах «сильный– слабый»	Стр 111	11а 11б	10.11 10.11	10.11 10.11

30	Подтягивание на перекладине.	Повторить зарядку и совершенствовать технику выполнения кувырка вперед;повторить подвижную игру «Мяч в туннеле» Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение потеме «Кувырок вперед и кувырок назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках»; самостоятельная работа в подгруппах по выполнению акробатической комбинации из изученных элементов при консультативной помощи учителя; коллективная беседа с учащимися для сохранения правильной осанки	Стр 112-116	11а 11б	15.11 15.11	15.11 15.11
31	Лазание на скорость. ОРУ на месте.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельное изучение параграфа учебника; коллективное выполнение упражнений строевой подготовки, комплекса общеразвивающих упражнений вдвижении; закрепление техники выполнения кувырка вперед и кувырок назад, гимнастического мостика, стойки на лопатках в парах «сильный–слабый» . Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение по теме «Кувырок вперед и кувырок назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках»; самостоятельная работа в подгруппахпо выполнению акробатической комбинации из изученных элементов при консультативной помощи учителя; коллективная беседа с учащимися для сохранения правильной осанки	Стр 116-117	11а 11б	17.11 17.11	17.11 17.11
32	Подъем разгибом. Лазание по шесту.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания:комплексное повторение по теме «Кувырок вперед и кувырок назад; гимнастический мостик; стойка на лопатках»; самостоятельная работа в подгруппахпо выполнению акробатической комбинации из изученных элементов при консультативной помощи учителя; коллективная беседа с учащимися для сохранения правильной осанки	Стр 117-120	11а 11б	17.11 17.11	17.11 17.11
33	Повороты в движении. ОРУ на месте.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): работа в подгруппах по выполнению комплексаобщеразвивающих упражнений с предметами, строевых упражнений; индивидуальное выполнение упражнений для освоения техники приземления;изучение техники выполнения наскока в упор присев; работа в подгруппах по выполнению упражнений в равновесии	Стр 120-121	11а 11б	22.11 22.11	22.11 22.11
34	Подтягивание и лазание	Разучить разминку со скакалками, лазанье по канату в два приема; повторитьлазанье по канату в три приема и прыжки в скакалку в тройках; провести подвижную игру « Будь осторожен».	Стр 121	11а 11б	24.11 24.11	24.11 24.11

35	Длинный кувырок. Стойка на голове.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставочных оценок Разучить разминку со скакалками, лазанье по канату в два приема; повторить лазанье по канату в три приема и прыжки в скакалку в тройках; провести подвижную игру «Будь осторожен».	Стр 110-111	11а 11б	24.11 24.11	24.11 24.11
36	Стойка на руках. Прыжок через козла.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: коллективная работа по выполнению строевых упражнений и комплекса общеразвивающих упражнений в парах; закрепление техник выполнения опорного прыжка; индивидуальная работа на гимнастическом бревне	Стр 111	11а 11б	29.11 29.11	29.11 29.11
37	ОРУ с предметами. Прыжок через коня.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционного- контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание разминки с обручами ;проверка выполнения домашнего задания ; составление гимнастических комбинаций ; совершенствование техники выполнения упражнений на перекладине, техники подъема переворотом махом одной ноги и толчком другой; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Стр 112-116	11а 11б	01.12 01.12	01.12 01.12
38	Комбинация, кувырок, стойка на руках.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставочных оценок	Стр 92	11а 11б	01.12 01.12	01.12 01.12
39	Развитие координационных способностей.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом, специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений	Стр 93-95	11а 11б	06.12 06.12	06.12 06.12

40	Выполнение комбинации. Прыжки	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; самостоятельное и парное выполнение имитации передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед	Стр 95-96	11а 11б	08.12 08.12	08.12 08.12
41	Стойка и перемещение игрока. Игра.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповая работа на прием и передачу мяча; совершенствование техники выполнения нижней подачи мяча в парах «сильный–слабый»; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках; коллективная учебная игра	Стр 96-98	11а 11б	08.12 08.12	08.12 08.12
42	Верхняя передача мяча в парах, в тройках.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение нижней прямой подачи мяча (подачи мяча в стену, подачи мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча); коллективное проведение подвижной игры «Подай и попади»	Стр 98-99	11а 11б	13.12 13.12	13.12 13.12
43	Нижняя прямая подача мяча и нижний прием.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповое выполнение общеразвивающих упражнений в движении; изучение тактических действий игроков на площадке; корректировка техники ранее изученных элементов волейбола в индивидуальной и парной работе	Стр 100-101	11а 11б	15.12 15.12	15.12 15.12
44	Прямой нападающий удар в тройках.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; коллективное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; закрепление техники приема и передачи мяча в парах, нижней подачи мяча; игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках;	Стр 101-102	11а 11б	15.12 15.12	15.12 15.12
45	Нападающий удар. Игра	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению общеразвивающих упражнений в движении; закрепление техники нижней подачи мяча в парах; изучение техники свободного нападения; броски набивного мяча через голову в парах; коллективное проведение учебной игры	Стр 102	11а 11б	20.12 20.12	20.12 20.12

46	Учебная игра.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая выполнение общеразвивающих упражнений в движении; изучение тактических действий игроков на площадке; корректировка техники ранее изученных элементов волейбола в индивидуальной и парной работе	Стр 92(повторить)	11а 11б	22.12 22.12	22.12 22.12
47	Итоговое занятие по разделу.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая выполнение общеразвивающих упражнений в движении; изучение тактических действий игроков на площадке; корректировка техники ранее изученных элементов волейбола в индивидуальной и парной работе	Стр 92(повторить)	11а 11б	22.12 22.12	22.12 22.12
48	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по бадминтону, правил поведения во время занятий; коллективное выполнение специальных упражнений на уроке ; проведение в подгруппах игры бадминтон.	Стр 166-167. Ответить на вопросы выполнить задания (письменно)	11а 11б	12.01 12.01	12.01 12.01
49	Подбор лыжного инвентаря.	Формирование у учащихся физические способности(скоростные, координационные, выносливость), улучшить психические процессы, например умение предвидеть действия соперника.	Стр 167-178 Ответить на вопросы выполнить задания (письменно)	11а 11б	12.01 12.01	12.01 12.01
50	Совершенствование перемещений	Формирование у учащихся физические способности(скоростные, координационные, выносливость), улучшить психические процессы, например умение предвидеть действия соперника.	Стр 178-179. Ответить на вопросы (письменно)	11а 11б	17.01 17.01	17.01 17.01

			енно)			
51	Классические хода.	Формирование у учащихся физические способности(скоростные, координационные, выносливость), улучшить психические процессы, например умение предвидеть действия соперника.	Стр 180-182. Ответить на вопросы (письменно)	11a 11б	19.01 19.01	19.01 19.01
52	Прохождение дистанции 4км.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке, правил поведения во время занятий; коллективное выполнение специальных упражнений на лыжах; проведение в подгруппах игры на лыжах	Стр 131-132	11a 11б	19.01 19.01	19.01 19.01
53	Ведение мяча с сопротивлением.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения скользящего шага и техники выполнения поворота переступанием; групповое проведение игр на лыжах	Стр 133-135	11a 11б	24.01 26.01	24.01 26.01
54	Переход с хода на ход.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповая работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения попеременного двушажного хода, техники выполнения поворота переступанием; корректировка техники выполнения изучаемых упражнений; групповое проведение игр на лыжах	Стр 135-137	11a 11б	26.01 26.01	26.01 26.01
55	Прохождение дистанции 4 км.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение техники выполнения специальных упражнений на лыжах; коллективное прохождение дистанции попеременным двушажным ходом; изучение техники выполнения поворота переступанием; индивидуальное прохождение дистанции до 1500 м	Стр 141 Ответить на вопросы выполнить задание (письме	11a 11б	26.01 27.01	26.01 27.01

			н но)			
56	Передача мяча в движении.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение; самостоятельная работа по выполнению общеразвивающих упражнений на лыжах, специальных упражнений; изучение техники одновременного бесшажного хода; проведение в парах встречных эстафет без палок	Стр 131-132	11а 11б	31.01 02.02	31.01 02.02
57	Повороты, развороты на месте.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): коллективное прохождение дистанции 1500–2000 м при консультативной помощи учителя	Стр 133-135	11а 11б	02.02 02.02	02.02 02.02
58	Прохождение дистанции 4-5км.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): коллективное прохождение дистанции 1500–2000 м при консультативной помощи учителя	Стр 135-137	11а 11б	02.02 03.02	02.02 03.02
59	Бросок после ведения на 2 шага.	Повторение лыжных ходов, подъема на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», спуск со склона в основной стойке, торможение «плугом»	Стр 141	11а 11б	07.02 09.02	07.02 09.02
60	Одновременные хода. Коньковый ход.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение специальных упражнений на лыжах, техники торможения «плугом»; самостоятельное преодоление бугров и впадин	Стр 131-132	11а 11б	09.02 09.02	09.02 09.02
61	Прохождение дистанции 4км	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно- контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности) : выполнение разминки на лыжах без лыжных палок; повторение техники передвижения одновременным одношажнымходом, попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом; разучивание правил подвижной игры « Накаты»	Стр 133-135	11а 11б	09.02 10.02	09.02 10.02

62	Бросок одной рукой от плеча Учебная игра.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений на лыжах; самостоятельная работа по выполнению специальных упражнений на лыжах; изучение техники выполнения одновременного двушажного хода; проведение круговых эстафет с этапом до 150 м в парах «сильный–слабый»	Стр 135-137	11а 11б	14.02 16.02	14.02 16.02
63	Одновременные хода. Коньковый ход.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): коллективное прохождение дистанции 1500–2000 м при консультативной помощи учителя	Стр 141 Ответы на вопросы (письменно)	11а 11б	16.02 16.02	16.02 16.02
64	Прохождение дистанции 4км.Одновременные хода. Коньковый ход.(за 23.02)	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): коллективное прохождение дистанции 1500–2000 м при консультативной помощи учителя	Стр 131-132	11а 11б	16.02 17.02	16.02 17.02
65	Учебно-тренировочная игра. Эстафеты.	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): коллективное прохождение дистанции 1500–2000 м при консультативной помощи учителя	Стр 133-135	11а 11б	21.02 23.02	21.02 16.02
66	Одновременные хода. Коньковый ход.(перенос на16.02)	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): коллективное прохождение дистанции 1500–2000 м при консультативной помощи учителя	Стр 135-137	11а 11б	23.02 23.02	16.02 17.02
67	Прохождение дистанции 4км.(перенос на 02.03)	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; прохождение дистанции 3км(проверка умений распределять свои силы по дистанции, применять правильную технику передвижения на лыжах, менять лыжные ходы в зависимости от ситуации); проведение встречной эстафеты.	Стр 141 Ответы на вопросы (письменно)	11а 11б	23.02 24.02	03.03 02.03

68	Игра в позиционном нападении. Учебная игра.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом, специальных беговых упражнений; повторение техники бега с изменением направления и скорости в подгруппах; изучение техники передвижений в защитной стойке (парное передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо); коллективное знакомство с терминологией игры в баскетбол	Стр 76	11а 11б	28.02 02.03	28.02 02.03
69	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 4км.(за 23.02)	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча; самостоятельная работа в парах по ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; групповое проведение игры в мини баскетбол	Стр 77-83	11а 11б	02.03 02.03	02.03 02.03
70	Прохождение дистанции 4км	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений для рук и плечевого пояса; групповое выполнение вариантов ловли и передачи мяча; самостоятельная работа в парах по ведению мяча в низкой, средней, высокой стойке: а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; групповое проведение игры в мини баскетбол	Стр 83-84 Ответить на вопросы выполнить задания (письменно)	11а 11б	02.03 03.03	02.03 03.03
71	Игровые задания 2'2, 3'3, 4'4. Учебная игра.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса упражнений в движении; изучение техники ловли и передачи мяча различными способами; ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча) в парах	Стр 76	11а 11б	07.03 09.03	07.03 09.03
72	Попеременный двухшажный ход. Одновременные хода	Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Броски мяча в кольцо.	Стр 77-83	11а 11б	09.03 09.03	09.03 09.03

73	Прохождение дистанции 4км.	Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча наместе. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	Стр 83-84 Подготовиться к опросу	11а 11б	09.03 10.03	09.03 10.03
74	Эстафеты. Учебная игра	Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализации коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки с гантелями; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники ловли и бросков мяча различными способами в парах; повторение ведения мяча и бросков двумя руками снизу в баскетбольную корзину в группах; выполнение ведения мяча с разной высотой отскока и остановкой в два шага; коллективное проведение спортивной игры «Баскетбол»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания	Стр 76(повторить)	11а 11б	14.03 16.03	14.03 16.03
75	Одновременные хода.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение инструкций по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм; комплексное повторение общеразвивающих упражнений с мячом; совершенствование техники передвижений в защитной стойке (парное передвижение в защитной стойке в различных направлениях–вперед, назад, влево, вправо); учебно-тренировочная игра.	Стр 76(повторить)	11а 11б	16.03 16.03	16.03 16.03
76	Прохождение дистанции 4км.	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные. Изучение правил техники безопасности.	Стр 49-52. Ответить на вопросы (письменно)	11а 11б	16.03 17.03	16.03 17.03
77	Штрафной бросок. Учебная игра.	Соблюдать правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять установленные	Стр 49-52. Ответить на вопросы (письменно)	11а 11б	21.03 23.03	21.03 23.03

78	Правила игры и судейства в спортивной игре волейбол	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Стр 49-52. Ответить на вопросы (письменно)	11a 116	23.03 23.03	23.03 23.03
79	Стойка и передвижения игрока. Игра	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.	Стр 61-64. Ответить устно		23.03 24.03	23.03 24.03
80	Передача над собой в парах со сменой мест	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Стр 68-74	11a 116	04.04 06.04	04.04 06.04
81	Нижняя и верхняя прямые подачи, прием подач.	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Стр 74	11a 116	06.04 06.04	06.04 06.04
82	Передача над собой двумя руками сверху и снизу. Индивидуальная работа с мячом.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольной функции; контроль и самоконтроль изученных понятий, алгоритма проведения самопроверки взаимопроверки: выполнение контрольных заданий по алгоритму с последующей самопроверкой по памятке выполнения задания; коллективное проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания; комментирование выставочных оценок.	Стр 92	11a 116	06.04 07.04	06.04 07.04
83	Игра по упрощенным правилам.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с набивным мячом, специальных беговых упражнений; коллективное повторение стойки игрока (перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ходьба, бег с выполнением заданий); проведение групповых игровых упражнений.	Стр 93-95	11a 116	11.04 13.04	11.04 13.04
84	Нападающий удар в тройках через сетку.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом, комбинаций из освоенных элементов техники перемещений; самостоятельное и парное выполнение имитации передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками, освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, передача мяча над собой, передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Стр 95-96	11a 116	13.04 13.04	13.04 13.04

85	Передача над собой во встречных колоннах.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): изучение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом; групповое выполнение нижней прямой подачи мяча (подачи мяча в стену, подачи мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча); коллективное проведение подвижной игры «Подай и попади».	Стр 96-98	11а 11б	13.04 14.04	13.04 14.04
86	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: взаимопроверка выполнения домашнего задания; групповое выполнение общеразвивающих упражнений в движении; изучение тактических действий игроков на площадке; корректировка техники ранее изученных элементов волейбола в индивидуальной и парной работе.	Стр 98-99	11а 11б	18.04 20.04	18.04 20.04
87	Игра по упрощенным правилам.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний (понятий, способов действий): самостоятельная работа по выполнению общеразвивающих упражнений в парах; закрепление техники метания малого мяча на дальность в парах; выполнение в подгруппах прыжка в длину с места.	Стр 216-217	11а 11б	20.04 20.04	20.04 20.04
88	Игра по упрощенным правилам.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: Проверка выполнения домашнего задания; тестирование подъема туловища из положения лежа; оценка уровня развития своих силовых и скоростно – силовых способностей.	Стр 217-220	11а 11б	20.04 21.04	20.04 21.04
89	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетике и спортивным играм.	Повторить разминку с малыми мячами; провести тестирование наклона вперед из положения стоя и подвижную игру «Перестрелка».	Стр 220 Вып-ть задания (письменно)	11а 11б	25.04 27.04	25.04 27.04
90	Низкий старт 30м. Эстафеты. ОРУ. СБУ	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; проведение тестирования челночного бега 3x10м; оценка уровня развития своих скоростных и координационных способностей; коллективное проведение беговых эстафет; проектирование способов выполнения домашнего задания	Стр 220-223 Выполнить задания письменно	11а 11б	27.04 27.04	27.04 27.04
91	Бег 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение разминки на месте, проверка выполнения домашнего задания; тестирование подтягиваний и отжиманий; оценка уровня развития своих силовых способностей; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Стр 239-242 Выполнить задания (письменно)	11а 11б	27.04 28.04	27.04 28.04

			но)			
92	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	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.	Стр 122-131	11а 11б	02.05 04.05	02.05 04.05
93	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Разучить разминку в движении; провести беговые упражнения и подвижную игру «вышебалы»	Стр 122-131	11а 11б	04.05 04.05	04.05 04.05
94	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3х10.	Формирования у учащихся способностей к рефлексии коррекционно–контрольного типа и реализации коррективной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение комплекса общеразвивающих упражнений при консультативной помощи учителя с последующей самопроверкой по алгоритму выполнения задания; выполнение специальных беговых упражнений в парах «сильный–слабый»; бег на результат 60 м в парах «сильный–слабый»; коллективная беседа о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма обучающегося	Стр 122-131	11а 11б	04.05 05.05	04.05 05.05
95	Прыжок в длину на результат. ОРУ. СБУ.(перенос на 11.05)	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки: проверка выполнения домашнего задания: проведение тестирования бега на 100м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития скоростных качеств; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Стр 131 Выполнить задания (письменно)	11а 11б	09.05 11.05	11.05 11.05
96	Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег 3х10.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций: выполнение беговой разминки: проверка выполнения домашнего задания: проведение тестирования бега на 300м; оценка уровня развития своих скоростных способностей; обсуждение правил развития скоростных качеств. ; разучивание техники спринтерского бега, техники старта и финиширования; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания.	Стр 122-131	11а 11б	11.05 11.05	11.05 11.05
97	Метание гранаты с разбега на дальность.Прыжок в длину на результат. ОРУ. СБУ.(за 09.05)	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; коллективный бег на выносливость без учета времени.	Стр 131 Повторить.	11а 11б	11.05 12.05	11.05 12.05

98	Метание гранаты. Опрос теории.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; коллективный бег на выносливость без учета времени.	Стр 122-131	11а 11б	16.05 18.05	16.05 18.05
99	Промежуточная аттестация. Контрольная работа.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: самостоятельная работа по выполнению комплекса общеразвивающих упражнений в движении, специальных беговых упражнений; коллективный бег на 2000 м на результат	Стр 131	11а 11б	18.05 18.05	18.05 18.05
100	Бег 25 минут. ОРУ. Правила по бегу.	Установление фактического уровня усвоения учебного материала по предмету физическая культура, соотнесение этого уровня требованиям образовательных стандартов;	Стр 122-131	11а 11б	18.05 19.05	18.05 19.05
101	Бег 25 минут. ОРУ. Правила по бегу.	Формирование у учащихся деятельностных способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: комплексное повторение общеразвивающих упражнений с теннисным мячом, корректировка техники выполнения метания малого мяча на заданное расстояние при консультативной помощи учителя	Стр 131 Подгот овиться к опросу.	11а 11б	23.05 25.05	23.05 25.05
102	Бег 25 минут. ОРУ. Итоговое занятие по разделу.	Установление фактического уровня усвоения учебного материала по предмету физическая культура, соотнесение этого уровня требованиям образовательных стандартов.	Стр 102-109	11а 11б	25.05 25.05	25.05 25.05
ИТОГО:102 часа						

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Учебные пособия и методическая литература: учебник по физической культуре 10-11класс.

Программы образовательных учреждений, рабочие программы по физической культуре.

М.Я.Виленский //Физическая культура. Учебник. 10-11классы//М.2016

год;В.И.Лях,

Поурочные разработки по физической культуре 10-11 класс-2016год

А.П.Матвеева ,

Рабочая программа по физической культуре 10-11 класс-2016 год.

<http://fizkultura-na5.ru/katalog-statej/badminton/---интернет> ресурс