

**МКОУ «Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №6»
Энгельсского муниципального района Саратовской области**

Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественно- математического цикла Протокол № <u>3</u> От <u>30</u> 2023 Руководитель ШМО: <u>Л.А. Родичина</u>	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУ «В(С)ОШ №6» : <u>Г.М. Юнусова</u> « <u>30</u> <u>08</u> » 2023 года	«Утверждаю» Директор МКОУ «В(С)ОШ №6» : <u>Б.В. Фёдоров</u> Приказ № <u>62-09</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023.
---	---	--



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 11аб классов МКОУ «В(С)ОШ №6»
Энгельсского муниципального района Саратовской области,
реализующих ООП СОО в соответствии с ФГОС СОО,
утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ
от 29.12.2014 г. № 1645
(универсальный профиль, базовый уровень)
на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Гончаров Дмитрий Владимирович
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) на уровне среднего общего образования для обучения обучающихся осужденных 11 классов МКОУ «В(С)ОШ №6» Энгельсского района Саратовской области составлена на основе:

- 1) **Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования**, утвержденного Приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 17. 05. 2012г .№ 413 (с изменениями, внесенными Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29. 12. 2014г. № 1645, 31. 12. 2015г. № 1578, 29. 06. 2017г. № 613);
- 2) **Примерной основной образовательной программы среднего общего образования**, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28. 06. 2016 г. №2/16 - з);

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Реализация РПУП осуществляется на основе **учебно-методических комплексов** по физической культуре В. И. Ляха и ориентирован на учебник «Физическая культура 10-11классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – 8-е изд. – М.: "Просвещение"2020.–271с.: ил.

Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся осужденных. При составлении рабочей программы учитывается и тот факт, что все обучающиеся–осужденные по УК и отбывают наказание в исправительной колонии строгого режима.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- ❖ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ❖ формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- ❖ развитие двигательной активности учащихся;
- ❖ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ❖ повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- ❖ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- ❖ формирование умения применять средства физической

культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» по данной программе изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 3 года.

В данной программе календарно–тематическое планирование и содержание указывается для 11 классов.

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся» и «Положения о порядке проведения промежуточной аттестации обучающихся».

Условные обозначения и сокращения, используемые в рабочей программе:

РПУП - рабочая программа учебного предмета

УК – уголовный кодекс

УОНЗ – урок открытия новых знаний, приобретение новых умений и навыков.

УСЗ – урок систематизации знаний,

УР – урок рефлексии,

УРК – урок развивающего контроля,

УУД - универсальные учебные действия

РФ – Российская Федерация

ИКТ – информационные и коммуникационные технологии

и. п. – исходные положения

ОРУ - общеразвивающие упражнения

л/а – лёгкая атлетика

СПУ - специальные подготовительные упражнения

СУ – специальные упражнения

Т.Б. – техника безопасности

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- В сфере отношения к себе:

Формирование ответственного отношения обучающихся к себе, к своему здоровью, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни.

- В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

Российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

- В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок; ресоциализация осужденного, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов.

- В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать.

- В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях обустройстве мира и общества; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

- В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства).

- В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

- Умение искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

- Умение осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт ит.д.);
- Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты

Выпускник научится:

- Использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей); самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной

деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.);
- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной

реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Формы уроков: урок-лекция, урок-беседа, урок-диспут, урок-конференция, урок-исследование, проблемный урок, урок-практикум, урок с использованием ИКТ, урок-зачет и другие.

Типы уроков: урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков; урок рефлексии; урок систематизации знаний; урок развивающего контроля.

Общетеоретические и исторические сведения.

Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини-волейболу), гандболу (мини-гандболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Строевые упражнения, совершенствование: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом). Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки, совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.

Лёгкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Техника спринтерского бега: совершенствование: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: юноши 2000-3000 метров. Техника прыжка в длину: совершенствование: прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей. Техника метания гранаты: метание гранаты 700 гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1 кг и 3 кг двумя руками из различных исходных положений и с нескольких шагов разбега вперед – вверх. Развитие выносливости: совершенствование: кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контруклона. Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3 x 10 м, 5 x 20 м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. Кроссовая подготовка.

Кроссовая подготовка.

Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом. Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

Элементы единоборств.

Виды единоборств. Олимпийские виды спортивной борьбы. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи. Составление комплекса самостоятельной разминки. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры: «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики».

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча. Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры. Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3., помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи. Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место. Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Овладение игрой: игра по правилам волейбола. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

Футбол (мини – футбол)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удары по мячу и остановка мяча: совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Техника ударов по воротам: совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря. Техника перемещений, владения мячом: совершенствование: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот. Овладение игрой. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Гандбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча одной и двумя рукой от плеча на месте и в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным и активным сопротивлением

защитника ведущей и неведущей руками. Техника бросков мяча: броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным и активным противодействием. Различное расстояние до ворот. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча, ведение мяча, опека игрока соперника, умение противостоять сопернику в рамках правил игры Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перемещения бегом и шагом, боком, лицом вперёд и спиной. Тактика игры: взаимодействие игроков команды, умение ориентироваться в игровой ситуации. Овладение игрой: Игра по правилам гандбола. Игры и игровые задания.

Распределение тем по 11 классам выглядит следующим образом:

	11 класс
Общетеоретические и исторические сведения	5
Лёгкая атлетика	23
Спортивные игры	13
Гимнастика	17
Лыжная подготовка	7
Итого	65

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности в 11 аб классах

№ урока	Тема урока	Тип урока	Класс				Характеристика деятельности обучающихся	Планируемые результаты		
			11а		11б			Предметные	Личностные	Метапредметные
			Дата проведения							
			По плану	По факту	По плану	По факту				
Общетеоретические и исторические сведения (4 часа).										
1	Основные формы и виды физических упражнений.	УОНЗ	01.09		01.09		Получение представления об основных ОРУ, их видах и формах.	Расширяют и укрепляют знания о классификации физических упражнений, об основных формах и видах.	Позволяют точнее определять характерные свойства физических упражнений.	Выполнять учебно-познавательные действия; делать обобщения и выводы; представлять конкретное содержание и обобщать его в устной форме.
2	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	УОНЗ	06.09		06.09		Знакомятся с основными формами организации занятий физическими упражнениями.	Расширяют и углубляют знания о роли оздоровительных систем в жизни человека.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.	Осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; слушать и слышать учителя и друг друга; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

3	Адаптивная физическая культура	УОНЗ	08.09		08.09	Расширение и углубление знаний об истории и значении адаптивной физической культуре, классификация и характеристика видов спорта инвалидов.	Уметь организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении.	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных видах деятельности; формирование потребности в физическом самосовершенствовании.	Формировать навыки совместного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, осознавать самого себя, свою способность в преодолении трудностей.
4	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.	УОНЗ	13.09		13.09	Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физических нагрузок, знакомство с внешними признаками утомления.	Соблюдать нормы физических нагрузок и уметь их контролировать.	Формирование нравственного сознания на основе общечеловеческих ценностей; формирование потребности в здоровом образе жизни.	Формировать навыки регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.
Легкая атлетика (10 часов)									
5	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Разучивание техники низкого старта.	УОНЗ	15.09		15.09	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.

6	Совершенство вание техники старта с опорой на одну руку.	УОНЗ	20.09		20.09		Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; выполнять старт с опорой на одну руку, технически правильно выполнять двигательные действия.
7	История олимпийского движения в России, ее спортсмены.	УР	22.09		22.09	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.
8	Закрепление техники низкого старта.	УР	27.09		27.09	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п.			

9	Учёт техники низкого старта. Бег 60м.	УР	29.09		29.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60метров–на результат.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	справедливости и свободе.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 м.
10	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	УР	04.10		04.10	Бег со старта в гору 2-3x20–30 метров. Комплекс ОРУ. Эстафета	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и
11	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	УР	06.10		06.10	ОРУ в движении. СПУ Эстафеты, встречная эстафета. Игра, эстафета	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки элементы;		

12	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	УР	11.10		11.10	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.		поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
13	Разучивание техники метания мяча 150 грамм на дальность и в цель.	УР	13.10		13.10	СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для руки плечевого пояса. Игра, эстафета	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
14	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	УР	18.10		18.10	СУ. Специальные беговые. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Игра, эстафета	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.
Общетеоретические и исторические сведения (1 час).									

15	Формы и средства контроля за индивидуальной физической деятельностью.	УОНЗ	20.10		20.10		СУ. Знание основных форм самостоятельных индивидуальных занятий.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Уметь вести индивидуальный контроль уровня своего физического развития.	Расширяют и углубляют знания о способах регулирования физических нагрузок.
Спортивные игры (волейбол) (13часов)										
16	Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. Совершенствование техники поворотов и стоек.	УОНЗ	25.10		25.10		Инструктаж по Т.Б. на уроке спортивных игр. ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек.	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.
17	Совершенствование техники передвижений, остановок.	УОНЗ	08.11		08.11					

18	Совершенство вание техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	УР	10.11		10.11	ОРУ с мячом. Комбинация из освоенных элементов передвижений.	Уметь составлять комбинацию из освоенных элементов, оценивать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявлять ошибки и устранять их. Соблюдать технику безопасности на занятиях спортивных игр.	Формирование понятия ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в занятиях спортивной деятельностью и неприятия вредных привычек	Формировать навыки совместного сотрудничества в процессе совместного обучения техники игровых приемов.
19	Совершенство вание техники подачи.	УР	15.11		15.11	ОРУ в движении, бег с изменение скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в пара. Верхняя прямая подача мяча. Правила игры в волейбол, заполнение протокола соревнований.	Научатся технике передачи и приема мяча; выявлять ошибки и осваивать способы их исправлять.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	Формировать дружеское взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.
20	Совершенство вание техники подачи, передач и приема мяча.	УР	17.11		17.11	ОРУ в движении, бег с изменение скорости и направления; нижняя и верхняя передача мяча в парах. Верхняя прямая подача мяча.			

21	Техника нападающего удара.	УР	22.11		22.11		ОРУ в движении с мячом. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара и оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	Формировать дружеское взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.
22	Совершенствование техники нападающего удара.	УОНЗ	24.11		24.11					
23	Техника защитных действий.	УР	29.11		29.11		ОРУ на месте в парах. Обучение вариантов блокирования (одиночного, парного) страховка при блокировании.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; выявлять ошибки и осваивать способы их устранения.	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	Формировать дружеское взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.
24	Совершенствование техники защитных действий.	УР	01.12		01.12					
25	Закрепление техники защитных действий.	УР	06.12		06.12					

26	Контрольная работа по теме «Легкая атлетика», «Спортивные игры (волейбол)»	УРК	08.12		08.12	Верхняя прямая подача мяча. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.	Научатся составлять комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара и оценивать технику его выполнения, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	Формировать дружеское взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.
27	Совершенство вание тактики игры. Анализ контрольной работы.	УОНЗ	13.12		13.12	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.			
28	Зачёт по теме «Легкая атлетика», «Спортивные игры (волейбол)»	УРК	15.12		15.12	Верхняя прямая подача мяча. Выполнение вариантов нападающего удара через сетку со 2 и 4 зоны.			
Гимнастика (17 час)									

29	Инструктаж по Т.Б. по гимнастике. Разучивание техники 2-3 кувырков вперед слитно.	УОНЗ	20.12		20.12	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
30	Закрепление техники 2-3 кувырков вперед слитно.	УСЗ	22.12		22.12	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	
31	Разучивание техники 2-3 кувырков назад слитно.	УОНЗ	27.12		27.12	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	
32	Учет техники выполнения 2-3 кувырков вперед слитно. Инструктаж по Т.Б. по гимнастике.	УОНЗ	10.01		10.01	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие	

33	Разучивание техники лазания по канату в два приема. Учёт техники 2-3 кувырков назад слитно. Повторный инструктаж по ТБ,	УОНЗ	12.01		12.01	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Лазание по канату. Упражнения на гибкость	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
34	Закрепление техники лазания по канату в два приема.	УСЗ	17.01		17.01	Упражнения на гибкость. Броски набивного мяча до 2 кг.	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		
35	Разучивание акробатического соединения из изученных элементов.	УОНЗ	19.01		19.01	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и
36	Учет техники лазания по канату в два приема.	УОНЗ	24.01		24.01	ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять акробатическое соединение.

37	Инструктаж по Т.Б. по гимнастике. Закрепление техники «моста» из положения стоя.	УОНЗ	26.01		26.01	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Упражнения на бревне.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
38	Совершенство вание техники акробатического соединения.	УОНЗ	31.01		31.01	Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения на бревне.	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков	
39	Висы лежа и присев	УСЗ	02.02		02.02	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	

40	Подъем переверотом махом одной ноги.	УР	07.02		07.02	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
41	Подтягивание из виса лежа и стоя.	УР	09.02		09.02	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их

42	Соскок боком назад с поворотом до упора.	УР	14.02		14.02	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
43	Совершенство вание техники соединения из двух элементов. Зачет по гимнастике.	УСЗ	16.02		16.02	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека		
44	Разучивание техники прыжка через козла в ширину высотой 105 см.	УОНЗ	21.02		21.02	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, выполнять опорный прыжок.
45	Совершенство вание техники опорного прыжка.	УСЗ	28.02		28.02	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;	в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	

Лыжная подготовка (7 час)

46	Инструктаж по Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Разучивание техники попеременно-го двухшажного хода.	УОНЗ	01.03		01.03	Техника безопасности по лыжной подготовке. Учить технике попеременного двухшажного хода.	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь
47	Основы биомеханики движения. Закрепление техники попеременно-го двухшажного хода.	УСЗ	06.03		06.03	Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь.
48	Совершенствование техники попеременно-го двухшажного хода.	УСЗ	13.03		13.03	Разминка по кругу. Техника попеременного двухшажного хода, «эстафета лыжника»	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	

49	Закрепление техники одновременного безшажного хода.	УСЗ	15.03		15.03	Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.	Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, сохранять заданную цель, видеть ошибки и исправлять их по указанию учителя, уметь подбирать лыжную форму и инвентарь.
50	Совершенствование техники одновременного безшажного хода. Разучивание техники одновременного одношажного хода	УСЗ	20.03		20.03	Разминка по кругу. Техника одновременного безшажного хода «эстафета лыжника».	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки элементы;		
51	Закрепление техники одновременного одношажного хода.	УСЗ	22.03		22.03	Разминка по кругу. Техника одновременного одношажного хода, «эстафета лыжника».	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сохранять заданную цель, контролировать

52	Совершенство вание техники одновременного одношажного хода.	УСЗ	03.04		03.04	Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	свою деятельность по результату, выполнять упражнения на склоне.
Легкая атлетика (13 часов)									
53	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике. Разучивание техники прыжка в высоту "перешагиванием" с 3-5 шагов.	УОНЗ	05.04		05.04	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по лёгкой атлетике. ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Планировать собственную деятельность, технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в высоту «перешагиванием», челночный бег
54	Закрепление техники прыжка в высоту "перешагиванием"	УСЗ	10.04		10.04	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность,

55	Совершенство вание техники прыжка в высоту "перешагиванием"	УСЗ	12.04		12.04	ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение	В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	проходить тестирование бега на 60 метров.
56	Учет техники прыжка в высоту "перешагиванием"	УОНЗ	17.04		17.04	Специальные прыжковые упражнения	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;		
57	Челночный бег3X10	УР	19.04		19.04	ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность, проходить тестирование бега на 60 метров.
58	Бег 60 метров	УР	24.04		24.04	Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по15– 20 секунд)			

59	Разучивание техники прыжка в длину с разбега 7-9 шагов	УОНЗ	26.04		26.04	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; технически правильно выполнять двигательные действия, выполнять прыжок в длину с разбега, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления, характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
60	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	УСЗ	03.05		03.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Формировать толерантное сознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.	Формировать дружеское взаимодействие со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приемов и действий. Соблюдать правила безопасности.
61	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	УСЗ	08.05		08.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической		

62	Контрольная работа по теме «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика»	УРК	15.05		15.05	Старты из различных И. П. Броски набивного мяча до 2 кг.	подготовки человека.		
63	Зачёт по теме «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика»	УРК	17.05		17.05	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.			
64	Разучивание техники метания мяча на дальность и в цель. Анализ контрольной работы.	УОНЗ	22.05		22.05	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях

65	Закрепление техники метания мяча на дальность и в цель.	УСЗ	24.05		24.05	Метание на заданное расстояние. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях	создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций.	человека; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, выполнять метание мяча на дальность и техники метания в цель.
----	---	-----	-------	--	-------	---	---	---	--