



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 4 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

199106, Санкт-Петербург, Средний пр. В.О., д.80 литер А  
Тел. (812) 321-36-73, Тел./факс (812) 321-72-06: e-mail 4-kor@mail.ru www.4-kor.ru  
ИНН/КПП 7801136687/780101001 ОГРН 1037800060770 ОКПО 52153776

ПРИНЯТА  
и рекомендована к использованию  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 4 Василеостровского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол № 01 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГБОУ школы №4  
Василеостровского района  
Санкт-Петербурга  
от 11.09.2023 № 110-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету  
**Адаптивная физическая культура**  
для 11а класса

Учитель:  
Соколова Инна Григорьевна  
высшая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
ГБОУ школы № 4 Василеостровского  
района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ С. А. Соловьев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Санкт – Петербург  
2023

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

- АООП обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы № 4 Василеостровского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 11 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

– воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 11 классе определяет следующие задачи:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легкоатлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 11 классе**

**Личностные результаты:**

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

**Минимальный уровень:**

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством

педагогического работника), направленных на развитие основных физических качеств человека;

- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

- представление о закаливании организма, знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);

- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством педагогического работника);

- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством педагогического работника) в условиях учебной и игровой деятельности;

- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с

трудовой и военной деятельностью;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр, правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

**Достаточный уровень:**

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийское, Паралимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством педагогического работника) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в

режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем педагогического работника) с заданной дозировкой нагрузки;

- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- адекватное взаимодействие с другими обучающимися при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

**Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью  
планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному  
предмету «Адаптивная физическая культура» в 11 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

**Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 11 классе определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке



допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок: – старт не из требуемого положения;

– отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

– несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на

группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 11 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 11 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется

планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала. Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 11 класса. Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. Цель проведения тестов в начале учебного года: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.  
Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок. Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за

наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию

здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта, допускается по необходимости комбинированное передвижение(чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

**Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культур (11 класс)**

№ п./п	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся			Мальчики		Девочки	
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м (сек)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8	

5	Наклон вперед из И.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
6	Бег на 1 км (мин, сек)	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

### **БУД, формируемые у обучающихся X-XII классов**

К личностным БУД, формируемым на этом третьем этапе школьного обучения, относятся умения:

- осознание себя как гражданина Российской Федерации, имеющего определенные права и обязанности, соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;
- определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей, ориентировка в социальных ролях; осознанное отношение к выбору профессии.

К коммуникативным БУД относятся следующие умения:

- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- участвовать в коллективном обсуждении проблем, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-

незнакомый);

- использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;
- выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта, с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

К регулятивным БУД, обеспечивающим обучающимся организацию учебной деятельности, относятся:

- постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);
- определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;
- осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;
- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

К познавательным БУД относятся следующие умения:

- применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных,

культурных, технических) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;

- извлекать под руководством педагогического работника необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;
- использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;
- использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

## **II. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Содержание разделов



№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	20	
3	Легкая атлетика	26	
4	Подвижные игры	12	
5	Спортивные игры	44	
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений. В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания. При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный. В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчлененноконструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Знания о физической культуре. Теоретические сведения. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в образовательной организации. Виды гимнастики:

спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике.

Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев, мышц шеи; расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, большим мячом, набивными мячами, скакалками, гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание, опорный прыжок, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений, упражнения на преодоление сопротивления, переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

а) бег: медленный бег с равномерной скоростью; бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

б) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий, прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»), прыжки в высоту способом «перекат»;

в) толкание набивного мяча: метание нескольких малых мячей в 2 или 3 цели; метание деревянной гранаты.

Подвижные игры.

Практический материал: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием, на лыжах и коньках, с переноской груза.

Спортивные игры. Баскетбол.

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал. Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол.

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальные олимпийские игры.

Практический материал. Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя

руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Практический материал. Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

Бадминтон. Теоретические сведения. Правила игры и судейства, влияние занятий бадминтоном на здоровье человека.

Практический материал.

Подачи слева и справа, удары прямые, снизу и боковые. Игры в одиночном и парном разряде. Судейство игр.

### III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№	Раздел программы/ Тема урока	Кол- во часов	Тип, форма урока	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Планируемые результаты		Дата
					Достаточный уровень	Минимальный уровень	
	<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>						
1	Сообщение теоретических сведений, правил техники безопасности.	1	Вводный	Мишень, теннисные мячи	толкать набивной мяч	метать мяч толкать набивной мяч с места	01.09
2	Л/атлетика. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с разбега.	1	Комбинированный	Мишень, теннисные мячи	метать мяч	выполнять эстафетный бег	05.09
3	Л/атлетика. Высокий старт. Бег 100 м. Эстафета.	1	Комбинированный	Теннисные мячи, скакалки, мяч.	метать мяч	метать мяч в коридор 10м	07.09
4	Л/атлетика. Метание малого мяча с разбега. Прыжки в длину с места.	1	комбинированный	Мишень, теннисные мячи, секундомер	метать мяч	метать мяч в коридор 10м	08.09
5	Л/атлетика. Метание малого мяча. Повторный бег, отрезки 20-60 м.	1	комбинированный	Мишень, теннисные мячи, секундомер	метать мяч	метать мяч в коридор 10м	12.09
6	Л/атлетика. Высокий старт. Бег 100 м. Прыжки в длину с места.	1	Комбинированный	Эстафетные палочки	выполнять эстафетный бег	выполнять эстафетный бег	14.09
7	Л/атлетика. Низкий старт. Бег 100 м. Упражнения с набивным	1	комбинированный	секундомер, набивные мячи	толкать набивной мяч	метать мяч толкать	15.09

	мячом.					набивной мяч с места	
8	Л/атлетика. Прыжки в длину с места. Толкание набивного мяча с места. Эстафета.	1	комбинированный	набивные мячи	толкать набивной мяч	метать мяч толкать набивной мяч с места	19.09
9	Л/атлетика. Повторный бег, отрезки 60 м. Толкание набивного мяча с места.	1	комбинированный	секундомер, набивные мячи			21.09
10	Л/атлетика. Метание малого мяча с разбега. Прыжки в длину с места.	1	комбинированный	Мишень, теннисные мячи,	метать мяч прыгать длину	метать мяч в коридор 10м, прыгать длину	22.09
	<b>Спортивные игры – 17 часов</b>				<b>Достаточный уровень</b>	<b>Минимальный уровень</b>	
11	Баскетбол. Сообщение правил техники безопасности, правил игры.	1	Комбинированный	Баскетбольные мячи	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом бросать по корзине	вести мяч с обводкой условных противников в ходьбе и медленно бегом	26.09
12	Баскетбол. Специальные упражнения с баскетбольным мячом.	1	Комбинированный	Баскетбольные мячи			28.09
13	Баскетбол. Специальные упражнения с баскетбольным мячом.	1	комбинированный	Баскетбольные мячи			29.09
14	Баскетбол. Специальные упражнения с баскетбольным мячом. Учебная игра в баскетбол.	1	Комбинированный	Баскетбольные мячи			03.10
15	Н/теннис. Правила техники безопасности и игры. Стойки теннисиста, передвижения, способы держания ракетки.	1	комбинированный	Теннисные ракетки, мячи, сетка и столы.			держат ракетку; выполнять упражнения с

16	Н/теннис. Специальные упражнения с ракеткой и шариком.	1	комбинированный	Теннисные ракетки, мячи, сетка и столы	ракеткой и мячом	процессе игры Одиночная игра в н/т.	06.10		
17	Н/теннис. Специальные упражнения с ракеткой и шариком. Учебная игра в н/т	1	комбинированный	Теннисные ракетки, мячи, сетка и столы.	Выполнять упражнения с ракеткой и мячом	Играть одиночную игру в н/т	10.10		
18	Н/теннис. Одиночная игра в н/т.	1	Комбинированный	Теннисные ракетки, мячи, сетка и столы			Играть одиночную игру в н/т	12.10	
19	Бадминтон. Специальные упражнения с ракеткой и воланом.	1	комбинированный	Сетка для бадминтона, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; прямые удары выполнять подачу в бадминтоне	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	13.10		
20	Бадминтон. Техника безопасности и правила поведения при игре в бадминтон.	1	комбинированный				17.10		
21	Бадминтон. Учебная игра в бадминтон.	1	комбинированный				19.10		
22	Бадминтон. Игры-эстафеты с ракеткой и воланом.	1	комбинированный				20.10		
23	Бадминтон. Поддачи волана.	1	комбинированный				24.10		
24	Бадминтон. Передвижения с ракеткой по площадке. Поддачи с разных точек.	1	комбинированный				26.10		
25	Бадминтон. Учебная игра в бадминтон.	1	комбинированный				07.11		
26	Бадминтон. Учебная игра в бадминтон	1	комбинированный				выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные	09.11
27	Бадминтон. Подвижные игры-эстафеты с предметами. Учебная игра в бадминтон.	1	комбинированный						10.11

						удары	
	<b>Гимнастика – 8 часов</b>				<b>Достаточный уровень</b>	<b>Минимальный уровень</b>	
28	Гимнастика. Теоретические сведения, правила техники безопасности. Строевые упражнения на месте и в движении.	<b>1</b>	комбинированный	Гимнастические маты, мостик, скакалки, мишень, мяч.	сохранять равновесие на скамейке провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений сохранять равновесие на скамейке	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений сохранять равновесие на скамейке	14.11
29	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами. Равновесия (скамейка).	<b>1</b>	комбинированный	Гимнастические палки.			16.11
30	Гимнастика. Строевые упражнения в движении. Акробатические упражнения.	<b>1</b>	комбинированный	Набивные мячи,			17.11
31	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения.	<b>1</b>	комбинированный	теннисные мячи, мишень,			21.11
32	Гимнастика. Акробатические упражнения. Прыжок с высоты (скамейка).	<b>1</b>	комбинированный	гантели, скамейка, шведская стенка.			23.11
33	Гимнастика. Переноска грузов и передача предметов.	<b>1</b>	Комбинированный				24.11
34	Гимнастика. Лазание (гимнастическая стенка).	<b>1</b>	комбинированный				28.11
35	Гимнастика. Переноска грузов и передача предметов.	<b>1</b>	комбинированный				30.11
	<b>Спортивные игры - 27</b>				<b>Достаточный уровень</b>	<b>Минимальный уровень</b>	
36	Н/теннис. Техника безопасности. Специальные упражнения с	<b>1</b>	комбинированный	Теннисные ракетки, мячи,	Держать ракетку	Одиночная игра н/т.	01.12



	ракеткой и шариком.			сетка и столы для н/тенниса.			
37	Н/теннис. Тактические приемы игры. Парные игры с ведением счета.	<b>1</b>	комбинированный	Теннисные ракетки, мячи, сетка и столы для н/тенниса.	Держать ракетку	Одиночная игра н/т.	05.12
38	Н/теннис. Специальные упражнения с ракеткой и воланом. Одиночная игра с ведением счета.	<b>1</b>	комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; прямые удары	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	07.12
39	Бадминтон. Теоретические сведения, техника безопасности. Специальные упражнения с ракеткой и воланом.	<b>1</b>	комбинированный Учетный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; прямые удары	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	08.12
40	Бадминтон. Одиночная игра с ведением счета. Подвижные игры-эстафеты с ракеткой.	<b>1</b>	комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; прямые удары	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	12.12
41	Бадминтон. Тактические приемы игры. Парная игра в бадминтон с ведением счета.	<b>1</b>	комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; прямые удары	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	14.12

42	Бадминтон. Совершенствование игры в бадминтон. Одиночная игра.	1	комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; прямые удары	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять	15.12
43	Волейбол. Броски и ловля в/б мячей. Учебная игра в п/б.	1	комбинированный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу,	выполнять подачи сверху и снизу	19.12
44	Волейбол. Подачи в п/б, передачи в парах. Учебная игра в п/б.	1	комбинированный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу,	выполнять подачи сверху и снизу;	21.12
45	Волейбол. Специальные упражнения в беге и прыжках. Учебная игра в в/б.	1	комбинированный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу,	выполнять подачи сверху и снизу;	22.12
46	Волейбол. Специальные упражнения в беге и прыжках. Учебная игра в в/б.	1	комбинированный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу,	выполнять подачи сверху и снизу;	26.12
47	Волейбол. Специальные упражнения в беге и прыжках. Учебная игра в в/б.	1	комбинированный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу	выполнять подачи сверху и снизу;	28.12
48	Волейбол. ОРУ без предметов. Учебная игра в в/б.	1	комбинированный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу,	выполнять подачи сверху и снизу;	29.12
49	Баскетбол. Техника безопасности. Передачи мяча на месте.	1	комбинированный	Баскетбольные мячи, гимнастическая палка, кегли.	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении	вести мяч с обводкой условных противников в ходьбе и медленно	09.01
50	Баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от головы.	1	комбинированный				11.01

51	Баскетбол. Передачи мяча на месте и в прыжке. Броски в кольцо.	1	комбинированный		бегом, бросать по корзине различными способами в процессе игры	бегом	12.01	
52	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от головы.	1	комбинированный				16.01	
53	Баскетбол. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке.	1	комбинированный				18.01	
54	Баскетбол. Учебные игры.	1	комбинированный				19.01	
55	Пионербол с элементами волейбола. Подачи мяча.	1	комбинированный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу	выполнять подачи сверху и снизу; выполнять нападающий удар	23.01	
56	Пионербол с элементами волейбола. Передачи мяча.	1	комбинированный				25.01	
57	Пионербол с элементами волейбола. Нападающий удар	1	комбинированный				26.01	
58	Пионербол с элементами волейбола. Учебная игра.	1	комбинированный				30.01	
59	Волейбол. Передачи мяча.	1	комбинированный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу	выполнять нападающий удар	01.02	
60	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	комбинированный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу	принимать и передавать мяч в паре сверху, снизу	02.02	
61	Волейбол. Нападающий удар.	1	комбинированный				06.02	
62	Волейбол. Учебные игры.	1	комбинированный				08.02	
	<b>Гимнастика – 12 часов</b>					Достаточный уровень	Минимальный уровень	
63	Совершенствование способов лазанья по гимнастической	1	комбинированный	Набивные мячи,	провести комплекс ОРУ	провести комплекс ОРУ	09.02	

	стенке.			скамейка, шведская стенка.	из 6-8 упражнений	из 4-5 упражнений	13.02
64	Совершенствование способов лазанья по гимнастической стенке.	<b>1</b>	комбинированный				
65	Упражнения для развития ориентировки в пространстве, координации движений.	<b>1</b>	комбинированный	Гимнастическ е палки.	провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений	15.02
66	Упражнения для развития ориентировки в пространстве, координации движений.	<b>1</b>	комбинированный				16.02
67	Гимнастические комбинации на равновесие.	<b>1</b>	комбинированный	Скакалки, набивные мячи, бревно.	сохранять равновесие на бревне	сохранять равновесие на бревне	20.02
68	Гимнастические комбинации на равновесие.	<b>1</b>	комбинированный				22.02
69	Гимнастические комбинации на равновесие.	<b>1</b>	комбинированный	Секундомер, набивные мячи, скакалки.	провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений	23.02
70	Упражнения для развития координационных способностей.	<b>1</b>	комбинированный				27.02
71	Упражнения для развития быстроты реакции.	<b>1</b>	комбинированный				29.02
72	Упражнения для развития точности движений.	<b>1</b>	комбинированный	Секундомер, набивные мячи, скакалки.	провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений	01.03
73	Гимнастические комбинации из изученных акробатических элементов.	<b>1</b>	комбинированный	Гимнастическ е маты, массажные мячи.	выполнять акробатическу ю комбинацию из 6-8 упражнений	выполнять акробатическу ю комбинацию из 4-5 упражнений	05.03
74	Гимнастические комбинации из изученных акробатических	<b>1</b>	комбинированный				07.03

	элементов.						
	<b>Подвижные игры - 12 часов</b>				<b>Достаточный уровень</b>	<b>Минимальный уровень</b>	
75	Бадминтон. Поддачи слева и справа.	<b>8</b>	комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	08.03
76	Бадминтон. Поддачи слева и справа.	<b>1</b>	комбинированный				12.03
77	Бадминтон. Удары прямые, снизу и боковые	<b>1</b>	комбинированный				14.03
78	Бадминтон. Удары прямые, снизу и боковые	<b>1</b>	комбинированный				15.03
79	Бадминтон. Игры в одиночном и парном разряде.	<b>1</b>	комбинированный				19.03
80	Бадминтон. Игры в одиночном и парном разряде.	<b>1</b>	комбинированный				21.03
81	Бадминтон. Игры в одиночном и парном разряде.	<b>1</b>	комбинированный				22.03
82	Бадминтон. Судейство игр.	<b>1</b>	комбинированный				25.03
83	Подвижные игры с бегом, бросками и ловлей мяча. «Охраняй капитана».	<b>1</b>	комбинированный	Мячи, кегли, обручи.	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом	бросать по корзине различными способами	09.04
84	Подвижные игры с бегом, бросками и ловлей мяча. «Вызов номеров»	<b>1</b>	комбинированный				11.04
85	Подвижные игры с бегом, бросками и ловлей мяча. «Колесо».	<b>1</b>	комбинированный				12.04
86	Подвижные игры с бегом, бросками и ловлей мяча. «Борьба за мяч».	<b>1</b>	комбинированный				16.04

	Легкая атлетика	16			Достаточный уровень	Минимальный уровень	
87	Л/атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	комбинированный	Стойки для прыжков, планка, гимнастические маты, мяч.	прыгать с полного разбега в высоту и длину	прыгать с укороченного разбега в высоту и длину	18.04
88	Л/атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	комбинированный				19.04
89	Л/атлетика. Прыжок в длину с места и с разбега.	1	комбинированный				23.04
90	Л/атлетика. Прыжок в длину с места и с разбега.	1	комбинированный				25.04
91	Метание теннисного мяча на дальность с разбега.	1	комбинированный	Теннисные мячи, волейбольные мячи, гимнастические маты, мостик.	метать мяч в коридор 10м.	метать мяч	26.04
92	Метание теннисного мяча на дальность с разбега.	1	комбинированный				30.04
93	Тройной прыжок с места и небольшого разбега.	1	комбинированный				02.05
94	Тройной прыжок с места и небольшого разбега	1	комбинированный				03.05
95	Л/атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	комбинированный	Яма для прыжков, скакалки, мяч.	прыгать с полного разбега в высоту и длину	прыгать с укороченного разбега в высоту и длину	07.05
96	Л/атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	комбинированный				10.05
97	Л/атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	комбинированный				14.05
98	Л/атлетика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	комбинированный	Набивные мячи, скакалки			16.05
99	Л/атлетика. Толкание набивного мяча.	1	комбинированный	Набивные мячи, скакалки	толкать набивной мяч выполнять спортивную	толкать набивной мяч с места выполнять	17.05
100	Л/атлетика. Толкание набивного мяча.	1	комбинированный	Набивные мячи, скакалки			21.05

101	Л/атлетика. Спортивная ходьба.	<b>1</b>	комбинированный	Набивные мячи, скакалки	ходьбу	спортивную ходьбу	23.05
102	Л/атлетика. Спортивная ходьба.	<b>1</b>	комбинированный	Набивные мячи, скакалки,			24.05