

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
"Школа-интернат №71 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара"

Программа рассмотрена  
на заседании МО учителей  
*физической культуры и спорта*  
*Коллектив*  
Протокол №1  
от 24.08.2023 г. Председатель МО  
*Алексеева Е.Н.*

Проверено:  
«*01*» *09* 2023г.  
зам. директора по УВР  
*Т.В. Чистикова*

Утверждаю:  
Директор ГБОУ  
школы-интерната №71 г.о. Самара  
Для *подписи*  
документа *Н.В. Межова*  
Приказ № 47 от 01.09.2023 г.



Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
в рамках предметной области «Физическая культура»  
уровень реализации программы – базовый  
10-12 класс

Составитель:  
учитель  
Комаров Алексей Валерьевич

Самара, 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10-12 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии с частями 6.5, 6.6 статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; Официальный интернет-портал правовой информации ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)), 2022, 24 сентября, № 0001202209240008), абзацем шестым подпункта «б» пункта 3 статьи 1 Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона; «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (Официальный интернет-портал правовой информации ([www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru)), 2022, 24 сентября, № 0001202209240008) и пунктом 1 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 884; Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант -1 ГБОУ школы-интерната №71 г.о.Самара.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Адаптированная образовательная программа определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся, средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культурой, которые определены стандартом.

#### **Цель преподавания физической культуры:**

- всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации;

#### **Задачи преподавания физической культуры:**

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) 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, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

### **Рабочая программа содержит:**

- Планируемые результаты освоения учебного предмета;
- Базовые учебные действия;
- Содержание учебного предмета;
- Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
- Система оценки

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### **К личностным результатам относятся:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;  
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

#### Базовые учебные действия:

#### **Личностные учебные действия:**

К личностным БУД, формируемым на этом третьем этапе школьного обучения, относятся умения:  
осознание себя как гражданина России, 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.

#### **Коммуникативные учебные действия:**

Коммуникативные учебные действия представлены комплексом следующих умений: 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 и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.); 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.

#### **Регулятивные учебные действия:**

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.

#### **Познавательные учебные действия:**

Применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;

извлекать под руководством педагога 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.

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических

качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

### *Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. 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 школы.

### *Гимнастика*

#### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **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; для формирования и укрепления правильной осанки.

##### Упражнения с предметами:

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

### *Легкая атлетика*

#### **Теоретические сведения.**



Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*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.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

## ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

## ***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 и др.

### ***Спортивные игры***

#### ***Баскетбол***

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

#### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### ***Волейбол***

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

#### **Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

#### ***Настольный теннис***

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

### Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности	Дидактическое обеспечение/ ссылка на ресурс
				Вариант 1	
1 четверть					
1		Теоретические сведения ,техника безопасности	1	- выполнить низкий старт на 3 счета, стартовый разгон до 30 метров, уметь правильно ставить ноги и знать команды  - выполнить прыжок на 2 счета, следить за постановкой ног, рук  - выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп, финиширование  - выполнить метание мяча с разбега с правильной постановкой корпуса, следить за линией броска	РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7134/20200515110647/OEBPS/objects/e_ptls_6_7_1/5dd3d37fe200247758102a77.m4v">https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7134/20200515110647/OEBPS/objects/e_ptls_6_7_1/5dd3d37fe200247758102a77.m4v</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/</a>
2		Техника эстафетного бега	1		
3		Техника эстафетного бега	1		
4		Техника прыжка в длину	1		
5		Бег на 100-300 м	1		
6		Метание теннисного мяча на дальность	1		
7		Бег на средние дистанции 800-1000 м	1		
8		Совершенствование всех фаз прыжка	1		
9					

10		Баскетбол, ведении и бросок мяча	1	<p>- ведение баскетбольного мяча, правой и левой рукой, низкий высокий отскок</p> <p>- передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с отскоком об пол.</p> <p>- выполнить ведение мяча 2-мя способами, бросок в кольцо с 3-х позиций</p> <p>- выполнить учебную игру 3 на 3, по всем правилам, с периодом 5-7мин, - выполнить учебную игру 4 на 4, по всем правилам, с периодом 6-8мин,</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/main/90538">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/main/90538</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a></p>
11		Передача одной рукой в движении парой	1		
12		Тактические действия игроков в защите	1		
13		Тактические действия игроков в нападении	1		
14		Учебно-тренировочная игра 4x4	1		
15		Учебно-тренировочная игра 4x4	1		
16		Зонная защита , различные передачи	1		
17		Совершенствовать тактическую и практическую подготовку	1		
18		Подтягивание на перекладине	1		
2 четверть					
19		Учебно-тренировочная игра	1	<p>- выполнить повороты на 3 счета, с правильной постановкой ступни</p> <p>- выполнить упражнение с правильной постановкой ног, рук. Следить за</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a></p>
20		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1		
21		Закрепление и	1		

		выполнение команд		осанкой, выполнить на 3 счета	
22		Повороты на право на лево ,на месте и при ходьбе	1	- выполнить упражнение с добавлением предметов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
23		Упражнение с набивными мячами	1		
24		Упражнения на гимнастической скамейке	1	- выполнить кувырок со страховкой, правильной постановкой рук и ног	
25		Упражнения на гимнастической скамейке	1	- выполнить стойку на голове и руках со страховкой, правильной постановкой рук	
26		Длинный кувырок вперед ,кувырок назад	1	- выполнить упражнения в 3 счета через препятствие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>
27		Стойка на голове	1		
28		Переворот в сторону	1	- выполнить упражнение на 3 счета до середины каната, выполнить страховку	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391</a>
29		Переворот в сторону	1		
30		Прыжок ноги врозь ,через козла в длину (110см)	1	- выполнить упражнение ласточка в три приема	
31		Прыжок согнув ноги через козла в ширину (110см)	1	- выполнить упражнение по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
32		Лазание по канату в два и три приема	1		
33		Комбинации из ранее изученных упражнений	1	- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a>
34		Комбинации из ранее изученных упражнений	1		

35		Утомление, переутомление их признаки	1		
3 четверть					
36		Попеременный двух- и четырёхшажный ход	1	<p>- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп</p> <p>- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп</p> <p>- выполнить упражнение без палок, по прямой</p> <p>- выполни упражнение без палок со страховкой</p> <p>- выполнить упражнение без палок со страховкой</p> <p>- выполнить упражнение в быстром темпе, использовать технику попеременный двухшажный ход</p> <p>- выполнить упражнение с помощью показа подводящих частей упражнения</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/</a></p>
37		Попеременный двух- и четырёхшажный ход	1		
38		Попеременный двух- и четырёхшажный ход	1		
39		Одновременные хода	1		
40		Одновременные хода	1		
41		Переход с одного на другой ход	1		
42		Переход с одного на другой ход	1		
43		Спуски с поворотами со склона	1		
44		Спуски с поворотами со склона	1		
45		Спуски с торможением	1		
46		Спуски с торможением	1		

47		Коньковой ход (знакомство)	1	- выполнить ведение мяча 2-мя способами, бросок в кольцо с 3-х позиций  - выполнить штрафной бросок 3-мя способами, следить за постановкой рук и ног	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/</a>
48		Коньковой ход (знакомство)	1		
49		Прохождение до 3км с попеременной скоростью	1		
50		Техника лыжных ходов	1		
51		Лыжные гонки на 1,5 км	1		
52		Попеременные и одновременные хода	1		
53		Лыжные гонки и эстафеты	1		
54		Баскетбол: взаимодействие игроков в нападении	1		
4 четверть					
55		Ведение мяча	1	- передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с отскоком об пол.  - выполнить упражнение в парах правой левой рукой, следить за постановкой руки и ноги  - выполнить подводящие упражнения, совершить прыжок с места, с разбега со страховкой	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a>
56		Ведение мяча	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
57		Ловля мяча после отскока от щита	1		
58		Двухсторонняя игра	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
59		Приёмы и подачи мяча	1		
60		Приёмы и подачи мяча	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/</a>
61		Техника безопасности на уроках л.а	1		
62		Прыжки в высоту различными	1		

		способами		- выполнить технику низкого старта, стартовый разгон, имитация преследования	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/</a>
63		Бег на 100-200 м с низкого старта	1		
64		Бег на 100-200 м с низкого старта	1	- выполнить технику разбега, прыжок толчком об опорную ногу, приземление	
65		Метание и броски теннисного и набивного мяча	1	- выполнить подводящие упражнения, совершить прыжок с места, с разбега со страховкой	
66		Прыжки в длину с разбега и с места	1		
67		Стартовый разгон с преследованием	1	- выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп, финиширование	
68		Стартовый разгон с преследованием	1		

### Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Дидактическое обеспечение/ ссылка на ресурс
				Вариант 1	
1 четверть					
1		Теоретические сведения ,техника безопасности	1	- выполнить низкий старт на 3 счета, стартовый разгон до 30 метров, уметь правильно ставить ноги и знать команды  - выполнить прыжок на 2 счета, следить	РЭШ  <a href="https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7134/20200515110647/OEBPS/objects/e_ptls_6_7_1/5dd3d37fe200247758102a77.m4v">https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7134/20200515110647/OEBPS/objects/e_ptls_6_7_1/5dd3d37fe200247758102a77.m4v</a>
2		Техника эстафетного бега	1		
3		Техника эстафетного	1		



		бега		за постановкой ног, рук	
4		Техника прыжка в длину	1		
5		Бег на 100-300 м	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
6		Метание теннисного мяча на дальность	1	- выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп, финиширование	
7		Бег на средние дистанции 800-1000 м	1	- выполнить метание мяча с разбега с правильной постановкой корпуса, следить за линией броска	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/</a>
8		Совершенствование всех фаз прыжка	1		
9					
10		Баскетбол, ведении и бросок мяча	1	- ведение баскетбольного мяча, правой и левой рукой, низкий высокий отскок	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/main/90538">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/main/90538</a>
11		Передача одной рукой в движении парой	1		
12		Тактические действия игроков в защите	1	- передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с отскоком об пол.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/</a>
13		Тактические действия игроков в нападении	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/</a>
14		Учебно-тренировочная игра 4x4	1		
15		Учебно-тренировочная игра 4x4	1	- выполнить ведение мяча 2-мя способами, бросок в кольцо с 3-х позиций	
16		Зонная защита , различные передачи	1		
17		Совершенствовать тактическую и практическую подготовку	1	- выполнить учебную игру 3 на 3, по всем правилам, с периодом 5-7мин,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>

18		Подтягивание на перекладине	1	- выполнить учебную игру 4 на 4, по всем правилам, с периодом 6-8мин,	
2 четверть					
19		Учебно-тренировочная игра	1	- выполнить повороты на 3 счета, с правильной постановкой ступни	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/</a>
20		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	- выполнить упражнение с правильной постановкой ног, рук. Следить за осанкой, выполнить на 3 счета	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>
21		Закрепление и выполнение команд	1		
22		Повороты на право на лево ,на месте и при ходьбе	1	- выполнить упражнение с добавлением предметов	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
23		Упражнение с набивными мячами	1		
24		Упражнения на гимнастической скамейке	1	- выполнить кувырок со страховкой, правильной постановкой рук и ног	
25		Упражнения на гимнастической скамейке	1	- выполнить стойку на голове и руках со страховкой, правильной постановкой рук	
26		Длинный кувырок вперед ,кувырок назад	1	- выполнить упражнения в 3 счета через препятствие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>
27		Стойка на голове	1		
28		Переворот в сторону	1	- выполнить упражнение на 3 счета до середины каната, выполнить страховку	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391</a>
29		Переворот в сторону	1		
30		Прыжок ноги врозь ,через козла в длину	1	- выполнить упражнение ласточка в три	

		(110см)		приема	
31		Прыжок согнув ноги через козла в ширину (110см)	1	- выполнить упражнение по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>
32		Лазание по канату в два и три приема	1		
33		Комбинации из ранее изученных упражнений	1	- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a>
34		Комбинации из ранее изученных упражнений	1		
35		Утомление, переутомление их признаки	1		
3 четверть					
36		Попеременный двух- и четырёхшажный ход	1	- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/</a>
37		Попеременный двух- и четырёхшажный ход	1	- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	
38		Попеременный двух- и четырёхшажный ход	1		
39		Одновременные хода	1	- выполнить упражнение без палок, по прямой	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
40		Одновременные хода	1		
41		Переход с одного на другой ход	1	- выполни упражнение без палок со страховкой	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/</a>

42		Переход с одного на другой ход	1	- выполнить упражнение без палок со страховкой	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/</a>
43		Спуски с поворотами со склона	1	- выполнить упражнение в быстром темпе, использовать технику попеременный двухшажный ход	
44		Спуски с поворотами со склона	1		
45		Спуски с торможением	1	- выполнить упражнение с помощью показа подводящих частей упражнения	
46		Спуски с торможением	1		
47		Коньковой ход (знакомство)	1		
48		Коньковой ход (знакомство)	1	- выполнить ведение мяча 2-мя способами, бросок в кольцо с 3-х позиций	
49		Прохождение до 3км с попеременной скоростью	1		
50		Техника лыжных ходов	1	- выполнить штрафной бросок 3-мя способами, следить за постановкой рук и ног	
51		Лыжные гонки на 1,5 км	1		
52		Попеременные и одновременные хода	1		
53		Лыжные гонки и эстафеты	1		
54		Баскетбол: взаимодействие игроков в нападении	1		
4 четверть					
55		Ведение мяча	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a>

56		Ведение мяча	1	- передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с отскоком об пол.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/</a>
57		Ловля мяча после отскока от щита	1		
58		Двухсторонняя игра	1	- выполнить упражнение в парах правой левой рукой, следить за постановкой руки и ноги	
59		Приёмы и подачи мяча	1		
60		Приёмы и подачи мяча	1	- выполнить подводящие упражнения, совершить прыжок с места, с разбега со страховкой	
61		Техника безопасности на уроках л.а	1		
62		Прыжки в высоту различными способами	1	- выполнить технику низкого старта, стартовый разгон, имитация преследования	
63		Бег на 100-200 м с низкого старта	1		
64		Бег на 100-200 м с низкого старта	1	- выполнить технику разбега, прыжок толчком об опорную ногу, приземление	
65		Метание и броски теннисного и набивного мяча	1	- выполнить подводящие упражнения, совершить прыжок с места, с разбега со страховкой	
66		Прыжки в длину с разбега и с места	1		
67		Стартовый разгон с преследованием	1	- выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп, финиширование	
68		Стартовый разгон с преследованием	1		

## Календарно-тематическое планирование 12 класс

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности	Дидактическое обеспечение/ ссылка на ресурс
				Вариант 1	
1 четверть					
1		Теоретические сведения ,техника безопасности	1	<p>- выполнить низкий старт на 3 счета, стартовый разгон до 30 метров, уметь правильно ставить ноги и знать команды</p> <p>- выполнить прыжок на 2 счета, следить за постановкой ног, рук</p> <p>- выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп, финиширование</p> <p>- выполнить метание мяча с разбега с правильной постановкой корпуса, следить за линией броска</p> <p>- ведение баскетбольного мяча, правой и</p>	<p>РЭШ</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7134/20200515110647/OEBPS/objects/e_ptls_6_7_1/5dd3d37fe200247758102a77.m4v">https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7134/20200515110647/OEBPS/objects/e_ptls_6_7_1/5dd3d37fe200247758102a77.m4v</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/main/90538">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/main/90538</a></p>
2		Техника эстафетного бега	1		
3		Техника эстафетного бега	1		
4		Техника прыжка в длину	1		
5		Бег на 100-300 м	1		
6		Метание теннисного мяча на дальность	1		
7		Бег на средние дистанции 800-1000 м	1		
8		Совершенствование всех фаз прыжка	1		
9					
10		Баскетбол, ведении и бросок мяча	1		

11		Передача одной рукой в движении парой	1	левой рукой, низкий высокий отскок	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</a>
12		Тактические действия игроков в защите	1	- передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с отскоком об пол.	
13		Тактические действия игроков в нападении	1		
14		Учебно-тренировочная игра 4x4	1	- выполнить ведение мяча 2-мя способами, бросок в кольцо с 3-х позиций	
15		Учебно-тренировочная игра 4x4	1		
16		Зонная защита , различные передачи	1		
17		Совершенствовать тактическую и практическую подготовку	1	- выполнить учебную игру 3 на 3, по всем правилам, с периодом 5-7мин, - выполнить учебную игру 4 на 4, по всем правилам, с периодом 6-8мин,	
18		Подтягивание на перекладине	1		
2 четверть					
19		Учебно-тренировочная игра	1	- выполнить повороты на 3 счета, с правильной постановкой ступни	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>
20		Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики	1	- выполнить упражнение с правильной постановкой ног, рук. Следить за осанкой, выполнить на 3 счета	
21		Закрепление и выполнение команд	1		

22		Повороты на право на лево ,на месте и при ходьбе	1	<p>- выполнить упражнение с добавлением предметов</p> <p>- выполнить кувырок со страховкой, правильной постановкой рук и ног</p> <p>- выполнить стойку на голове и руках со страховкой, правильной постановкой рук</p> <p>- выполнить упражнения в 3 счета через препятствие</p> <p>- выполнить упражнение на 3 счета до середины каната, выполнить страховку</p> <p>- выполнить упражнение ласточка в три приема</p> <p>- выполнить упражнение по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп</p> <p>- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a></p>
23		Упражнение с набивными мячами	1		
24		Упражнения на гимнастической скамейке	1		
25		Упражнения на гимнастической скамейке	1		
26		Длинный кувырок вперед ,кувырок назад	1		
27		Стойка на голове	1		
28		Переворот в сторону	1		
29		Переворот в сторону	1		
30		Прыжок ноги врозь ,через козла в длину (110см)	1		
31		Прыжок согнув ноги через козла в ширину (110см)	1		
32		Лазание по канату в два и три приема	1		
33		Комбинации из ранее изученных упражнений	1		
34		Комбинации из ранее изученных упражнений	1		



35		Утомление, переутомление их признаки	1		
3 четверть					
36		Попеременный двух- и четырёхшажный ход	1	<p>- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп</p> <p>- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп</p> <p>- выполнить упражнение без палок, по прямой</p> <p>- выполни упражнение без палок со страховкой</p> <p>- выполнить упражнение без палок со страховкой</p> <p>- выполнить упражнение в быстром темпе, использовать технику попеременный двухшажный ход</p> <p>- выполнить упражнение с помощью показа подводящих частей упражнения</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/</a></p>
37		Попеременный двух- и четырёхшажный ход	1		
38		Попеременный двух- и четырёхшажный ход	1		
39		Одновременные хода	1		
40		Одновременные хода	1		
41		Переход с одного на другой ход	1		
42		Переход с одного на другой ход	1		
43		Спуски с поворотами со склона	1		
44		Спуски с поворотами со склона	1		
45		Спуски с торможением	1		
46		Спуски с торможением	1		

47		Коньковой ход (знакомство)	1	- выполнить ведение мяча 2-мя способами, бросок в кольцо с 3-х позиций  - выполнить штрафной бросок 3-мя способами, следить за постановкой рук и ног	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/</a>
48		Коньковой ход (знакомство)	1		
49		Прохождение до 3км с попеременной скоростью	1		
50		Техника лыжных ходов	1		
51		Лыжные гонки на 1,5 км	1		
52		Попеременные и одновременные хода	1		
53		Лыжные гонки и эстафеты	1		
54		Баскетбол: взаимодействие игроков в нападении	1		
4 четверть					
55		Ведение мяча	1	- передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с отскоком об пол.  - выполнить упражнение в парах правой левой рукой, следить за постановкой руки и ноги  - выполнить подводящие упражнения, совершить прыжок с места, с разбега со страховкой	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a>
56		Ведение мяча	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
57		Ловля мяча после отскока от щита	1		
58		Двухсторонняя игра	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
59		Приёмы и подачи мяча	1		
60		Приёмы и подачи мяча	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/</a>
61		Техника безопасности на уроках л.а	1		
62		Прыжки в высоту различными	1		

		способами		- выполнить технику низкого старта, стартовый разгон, имитация преследования	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/</a>
63		Бег на 100-200 м с низкого старта	1		
64		Бег на 100-200 м с низкого старта	1	- выполнить технику разбега, прыжок толчком об опорную ногу, приземление	
65		Метание и броски теннисного и набивного мяча	1	- выполнить подводящие упражнения, совершить прыжок с места, с разбега со страховкой	
66		Прыжки в длину с разбега и с места	1		
67		Стартовый разгон с преследованием	1	- выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп, финиширование	
68		Стартовый разгон с преследованием	1		

*Предметные результаты* связаны с овладением обучающимися содержания предметной области «Физическая культура» и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Результаты овладения предметом выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

- по способу предъявления (устные, письменные, практические);
- по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

- «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
- «хорошо» — от 51% до 65% заданий.
- «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Приложение:

- материалы контрольных работ;
- тестовые задания