

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
на 2024-2025 учебный год
10(АООП) класс

Учитель физической культуры:

Кузнецова А.А.

Куртамыш

2024

Пояснительная записка

10(АООП) класс.

Программа учебного предмета «Физкультура» составлена на основе проекта Федерального Государственного образовательного стандарта для умственно отсталых детей, проекта примерной основной образовательной программы для умственно отсталых детей.

Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура» составлена в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (04.02. 20;10 г. Пр.-271);
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 21.12.2012. №273-ФЗ ФГОС ОВЗ О у/о Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) варианты 1, 2 Приказ 1599/ 19.12.2014
3. Письмо Министерства образования и науки РФ от 16.02.2016 г. № ОБ-14-0477 «О внесении изменений в Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»
4. Программы обучения учащихся в коррекционных образовательных учреждениях VIII вида и методические материалы по итогам ОЭР; из опыта работы, автор Т. В. Выштыкалюк; научный редактор, редактор-составитель И. М. Бгажнокова – Псков: ПОИПКРО, 2011,- выпуск 3.

Программа по спортивной подготовке 10-11 классов является продолжением программы физического воспитания в 5-9 классов и направлена на формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре, о физическом развитии личности подростка.

Основными задачами предмета «Спортивная подготовка» в 10-11 класса являются:

- укрепление здоровья;
- совершенствование разнообразных умений и навыков;
- коррекция нарушений общего физического развития, психомоторики;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание санитарно-гигиенической культуры;
- воспитание устойчивых волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности.

На уроках по спортивной подготовке в 10-11 классах целесообразно заниматься повторением и совершенствованием базовых упражнений 9 класса, а наиболее подготовленным ученикам предложить усложненные задания. Основное время учебной деятельности на уроках направлять на общую физическую подготовку подростка, уделяя внимание пропорциональному развитию всех мышечных групп, что необходимо для формирования правильной осанки, гармоничного телосложения. Важно и сочетание атлетической подготовки с учебными играми, что повышает социальную и коммуникативную направленность уроков физического воспитания.

Основная форма организации – урок. В зависимости от поставленных задач урок может быть учебным, комбинированным, тренировочным или контрольным. Преимущество должны составлять комбинированные и тренировочные уроки. Способы организации урока: фронтальный, групповой, индивидуальный. Возможно более широкое применение индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом особенностей обучающихся. Дидактическое оснащение занятий предполагает использование стандартного спортивного оборудования, карточек, схем, видеороликов.

Основными средствами воздействия выступают:

- физические упражнения с вариантами повторений, изменением амплитуды, скорости, темпа, условий, продолжительности выполнения и отдыха;
- спортивные игры по стандартным и упрощенным правилам.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры. При этапном прохождении разделов программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест занятий, увеличение комплекса упражнений).

Раздел «Легкая атлетика» включает спортивную ходьбу, бег, прыжки, метание, толкание набивного мяча. Внимание уделяется на выявление индивидуальных возможностей обучающихся, улучшения результата за счет совершенствования техники.

Раздел «Гимнастика» включает упражнения, оказывающие воздействие на все мышечные группы. Возможны занятия по типу атлетической тренировки. Повторение освоенных прыжков, акробатических элементов, висов, равновесий. Строевая подготовка.

Раздел «Спортивные игры» включает в себя баскетбол, волейбол, бадминтон. На уроках по спортивным играм основное время направляется на двустороннее взаимодействие с отработкой тактических приемов. Следует обращать внимание на целостное понимание игры.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья с СМГ, проводятся совместно с классом. При этом учитываются ограничения по заболеваниям. Во время работы класса над заданиями, которые являются противопоказанными, ученик СМГ выполняет щадящий комплекс упражнений.

Два раза в год (сентябрь, май), целесообразно для контроля уровня физической подготовленности обучающихся проводить мониторинг.

Система аттестации по предмету пятибалльная.

Успеваемость по предмету «Спортивная подготовка» определяется качеством сформированности учебных умений с учетом индивидуальных способностей и динамикой личных достижений обучающихся.

По базисному плану определены трехразовые занятия спортивной подготовкой в неделю.

Количество часов, отведенное для изучения того или иного раздела примерное, оно может быть изменено учителем в зависимости от специфики работы в каждом классе.

3. Тематическое планирование учебного предмета « Физическая культура».

10 класс

№	Раздел программы/ Тема урока	Кол-во часов	Тип, форма урока	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Планируемые результаты		Дата
1	Легкая атлетика	13			Достаточный уровень	Минимальный уровень	
1	Метание в цель различных по весу мячей за определенное время.	1	Вводный Комбинированный	Мишень, теннисные мячи, секундомер, набивные мячи.	толкать набивной мяч	метать мяч толкать набивной мяч с места	
2	Толкание набивного мяча.	1	Вводный Комбинированный	Мишень, теннисные мячи, секундомер, набивные мячи.	толкать набивной мяч	метать мяч толкать набивной мяч с места	
3	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность с полного разбега.	1	Комбинированный Учетный	Теннисные мячи, скакалки, мяч.	метать мяч в коридор 10м.;	метать мяч	
4	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность с полного разбега.	1	Комбинированный Учетный	Теннисные мячи, скакалки, мяч.	метать мяч в коридор 10м.;	метать мяч	
5	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность с полного разбега.	1	Комбинированный Учетный	Теннисные мячи, скакалки, мяч.	метать мяч в коридор 10м.;	метать мяч	
6	Эстафетный бег.	1	Комбинированный	Эстафетные палочки,	выполнять эстафетный бег	выполнять эстафетный бег	

				теннисные мячи маты, мостик			
7	Специальные беговые упражнения	1	Комбинированный	Эстафетные палочки, теннисные мячи маты, мостик	выполнять эстафетный бег	выполнять эстафетный бег	
8	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Комбинированный	Эстафетные палочки, теннисные мячи маты, мостик	выполнять эстафетный бег	выполнять эстафетный бег	
9	Прыжок в длину с места	1	Комбинированный Учетный	Гимнастические маты, мостик, скакалки, мишень, мяч.	прыгать с полного разбега в высоту и длину	прыгать с укороченного разбега в высоту и длину	
10	Совершенствование прыжка в длину с места.	1	Комбинированный Учетный	Гимнастические маты, мостик, скакалки, мишень, мяч.	прыгать с полного разбега в высоту и длину	прыгать с укороченного разбега в высоту и длину	
11	Совершенствование прыжка в длину с места.	1	Комбинированный Учетный	Гимнастические маты, мостик, скакалки, мишень, мяч.	прыгать с полного разбега в высоту и длину	прыгать с укороченного разбега в высоту и длину	
12	Бег с преодолением препятствий.	1	Комбинированный	Набивные мячи, волейбольные мячи.	бегать спринт, кросс	бегать спринт, кросс	26.09.24 30.09.24
13	Бег с преодолением препятствий.	1	Комбинированный	Набивные мячи, волейбольные мячи.	бегать спринт, кросс	бегать спринт, кросс	
	Спортивные игры	17			Достаточный уровень	Минимальный уровень	

14	Баскетбол. Ловля мяча в прыжке одной рукой с поддержкой другой.	1	1	Комбинированный Учетный	Баскетбольные мячи, гимнастические палки, кегли	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом бросать по корзине различными способами в процессе игры	вести мяч с обводкой условных противников в ходьбе и медленно бегом бросать по корзине	
15	Ведение мяча обводка противника.		1	Комбинированный Учетный	Баскетбольные мячи, гимнастические палки, кегли	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом бросать по корзине различными способами в процессе игры	вести мяч с обводкой условных противников в ходьбе и медленно бегом бросать по корзине	
16	Специальные упражнения с баскетбольным мячом		1	Комбинированный Учетный	Баскетбольные мячи, гимнастические палки, кегли	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом бросать по корзине различными способами в процессе игры	вести мяч с обводкой условных противников в ходьбе и медленно бегом бросать по корзине	
17	Учебная игра		1	Комбинированный Учетный	Баскетбольные мячи, гимнастические палки, кегли	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом	вести мяч с обводкой условных противников в ходьбе и медленно бегом	

					бросать по корзине различными способами в процессе игры	бросать по корзине	
18	Настольный теннис. Специальные упражнения с ракеткой и шариком.	1	Комбинированный Учетный	Теннистные ракетки, мячи, сетка и столы для н/тенниса.			
19	Специальные упражнения с ракеткой и шариком.	1	Комбинированный Учетный	Теннистные ракетки, мячи, сетка и столы для н/тенниса.			
20	Учебная игра в н/т.	1	Комбинированный Учетный	Теннистные ракетки, мячи, сетка и столы для н/тенниса.			
21	Одиночная игра в н/т.	1	Комбинированный Учетный	Теннистные ракетки, мячи, сетка и столы для н/тенниса.			
22	Бадминтон. Поддачи слева и справ.	1	Комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
23	Поддачи слева и справ.	1	Комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
24	Удары прямые, снизу и боковые.	1	Комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	

25	Удары прямые, снизу и боковые.	1	Комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
26	Игры в одиночном и парном разряде.	1	Комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
27	Игры в одиночном и парном разряде.	1	Комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
28	Судейство игр.	1	Комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
29	Судейство игр.	1	Комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
30	Пробная игра.	1	Комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
	Гимнастика	10			Достаточный уровень	Минимальный уровень	
31	Совершенствование всех способов лазанья по гимнастической стенке.	1	Комбинированный	Набивные мячи, теннисные мячи, мишень, гантели, скамейка,	сохранять равновесие на бревне	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений сохранять равновесие на бревне	

				шведская стенка.			
32	Совершенствование всех способов лазанья по гимнастической стенке.	1	Комбинированный	Набивные мячи, теннисные мячи, мишень, гантели, скамейка, шведская стенка.	сохранять равновесие на бревне	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений сохранять равновесие на бревне	
33	Совершенствование всех видов равновесий.	1	Комбинированный	Набивные мячи, теннисные мячи, мишень, гантели, скамейка, шведская стенка.	сохранять равновесие на бревне	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений сохранять равновесие на бревне	
34	Упражнения для развития ориентировки в пространстве.	1	Комбинированный	Гимнастические палки.	провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений	
35	Упражнения для развития ориентировки в пространстве.	1	Комбинированный	Гимнастические палки.	провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений	
36	Координации движений.	1	Комбинированный	Гимнастические палки.	провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений	
37	Совершенствование изученных акробатических элементов.	1	Комбинированный Учетный	Скакалки, гимнастические маты, мяч.	выполнять акробатическую комбинацию из 6-8 упражнений	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений	

38	Совершенствование изученных акробатических элементов.	1	Комбинированный Учетный	Набивные мячи, гимнастические маты, гантели.		выполнять акробатическую комбинацию из 4-5 упражнений	
39	Гимнастические комбинации из изученных акробатических элементов.	1	Комбинированный Учетный	Набивные мячи, гимнастические маты, гантели.		выполнять акробатическую комбинацию из 4-5 упражнений	
40	Гимнастические комбинации из изученных акробатических элементов.	1	Комбинированный Учетный	Набивные мячи, гимнастические маты, гантели.		выполнять акробатическую комбинацию из 4-5 упражнений	
	Подвижные игры	8			Достаточный уровень	Минимальный уровень	
41	Бадминтон. Подачи слева и справ.	1	Комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
42	Подачи слева и справ.	1	Комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
43	Удары прямые, снизу и боковые.	1	Комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
44	Удары прямые, снизу и боковые.	1	Комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки,	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	

				ракетки, воланы.	удары		
45	Игры в одиночном и парном разряде.	1	Комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
46	Судейство игр.	1	Комбинированный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
47	Подвижные игры с бегом, бросками и ловлей мяча. «Вызов номеров», «Колесо».	1	Комбинированный	Мячи, кегли, обручи.	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом	бросать по корзине различными способами	17.12.24 19.12.24
48	«Борьба за мяч», «Охраняй капитана».	1	Комбинированный	Мячи, кегли, обручи.	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом	бросать по корзине различными способами	
	Спортивные игры	14					
49	Баскетбол. Передача мяча в прыжке.	1	Комбинированный Учетный	Баскетбольные мячи, гимнастические палки, кегли.	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом, бросать по корзине различными способами в процессе игры	вести мяч с обводкой условных противников в ходьбе и медленно бегом	

50	Передача мяча от груди в движении	1	Комбинированный Учетный	Баскетбольные мячи, гимнастические палки, кегли.	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом, бросать по корзине различными способами в процессе игры	вести мяч с обводкой условных противников в ходьбе и медленно бегом	
51	Передача мяча от головы	1	Комбинированный Учетный	Баскетбольные мячи, гимнастические палки, кегли.	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом, бросать по корзине различными способами в процессе игры	вести мяч с обводкой условных противников в ходьбе и медленно бегом	
52	Передача мяча двумя руками или одной рукой сверху в прыжке.	1	Комбинированный Учетный	Баскетбольные мячи, гимнастические палки, кегли.	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом, бросать по корзине различными способами в процессе игры	вести мяч с обводкой условных противников в ходьбе и медленно бегом	
53	Передача мяча двумя руками или одной рукой сверху в прыжке.	1	Комбинированный Учетный	Баскетбольные мячи, гимнастические	вести мяч с обводкой условных	вести мяч с обводкой условных	

				палки, кегли.	противников при перемещении бегом, бросать по корзине различными способами в процессе игры	противников в ходьбе и медленно бегом	
54	Судейство игры	1	Комбинированный Учетный	Баскетбольные мячи, гимнастические палки, кегли.	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом, бросать по корзине различными способами в процессе игры	вести мяч с обводкой условных противников в ходьбе и медленно бегом	
55	Пионербол с элементами волейбола. Передачи мяча с верху	1	Комбинированный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу, выполнять нападающий удар	выполнять подачи сверху и снизу; выполнять нападающий удар	
56	Нападающий удар	1	Комбинированный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу, выполнять нападающий удар	выполнять подачи сверху и снизу; выполнять нападающий удар	
57	Учебная игра	1	Комбинированный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу, выполнять нападающий удар	выполнять подачи сверху и снизу; выполнять нападающий удар	
58	Учебная игра	1	Комбинированный	Волейбольные	выполнять подачи сверху и снизу, выполнять	выполнять подачи сверху и снизу; выполнять	

				мячи, сетка.	нападающий удар	нападающий удар	
59 60 61 62	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	Комбинированный Учетный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу; блокировать удар; выполнять нападающий удар; судить игру в волейбол	выполнять подачи сверху и снизу; - выполнять нападающий удар принимать и передавать мяч в паре сверху, снизу	
60	Нижняя прямая подача.	1	Комбинированный Учетный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу; блокировать удар; выполнять нападающий удар; судить игру в волейбол	выполнять подачи сверху и снизу; - выполнять нападающий удар принимать и передавать мяч в паре сверху, снизу	
61	Нападающий удар.	1	Комбинированный Учетный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу; блокировать удар; выполнять нападающий удар; судить игру в волейбол	выполнять подачи сверху и снизу; - выполнять нападающий удар принимать и передавать мяч в паре сверху, снизу	
62	Учебная игра.	1	Комбинированный Учетный	Волейбольные мячи, сетка.	выполнять подачи сверху и снизу; блокировать удар; выполнять нападающий удар; судить игру в волейбол	выполнять подачи сверху и снизу; - выполнять нападающий удар принимать и передавать мяч в паре сверху, снизу	
	Гимнастика	12			Достаточный уровень	Минимальный уровень	
63	Совершенствование лазания по канату	1	Комбинированный	Набивные мячи, скамейка, шведская стенка.	провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений	

64	Способы лазанья по гимнастической стенке.	1	Комбинированный	Набивные мячи, скамейка, шведская стенка.	провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений	
65	Упражнения для развития ориентировки в пространстве.	1	Комбинированный	Гимнастические палки.	провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений	
66	Координации движений.	1	Комбинированный	Гимнастические палки.	провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений	
67	Гимнастические комбинации на равновесие.	1	Комбинированный	Скакалки, набивные мячи, бревно.	сохранять равновесие на бревне	сохранять равновесие на бревне	
68	Гимнастические комбинации на гибкость.	1	Комбинированный	Скакалки, набивные мячи, бревно.	сохранять равновесие на бревне	сохранять равновесие на бревне	
69	Повторение гимнастических комбинаций	1	Комбинированный	Скакалки, набивные мячи, бревно.	сохранять равновесие на бревне	сохранять равновесие на бревне	
70	Упражнения для развития координационных способностей.	1	Комбинированный	Секундомер, набивные мячи, скакалки.	провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений	
71	Упражнения для развития координационных способностей.	1	Комбинированный	Секундомер, набивные мячи, скакалки.	провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений	
72	Быстроты реакции и точности движений.	1	Комбинированный	Секундомер, набивные мячи, скакалки.	провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений	провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений	
73	Гимнастические комбинации из изученных акробатических	1					

	элементов.						
74	Гимнастические комбинации из изученных акробатических элементов.	1	Комбинированный	Гимнастические маты, массажные мячи.	выполнять акробатическую комбинацию из 6-8 упражнений	выполнять акробатическую комбинацию из 4-5 упражнений	
	Спортивные игры	12			Достаточный уровень	Минимальный уровень	
75	Бадминтон. Подачи слева и справа.	1	Комбинированный Учетный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
76	Подачи слева и справа.	1	Комбинированный Учетный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
77	Удары прямые, снизу и боковые.	1	Комбинированный Учетный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
78	Удары прямые, снизу и боковые.	1	Комбинированный Учетный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
79	Игры в одиночном и парном разряде.	1	Комбинированный Учетный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	

80	Игры в одиночном и парном разряде.	1	Комбинированный Учетный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
81	Судейство игр.	1	Комбинированный Учетный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
82	Судейство игр.	1	Комбинированный Учетный	Сетка для бадминтона, скакалки, ракетки, воланы.	выполнять подачу в бадминтоне; выполнять разнообразные удары	выполнять подачу в бадминтоне; - прямые удары	
83	Подвижные игры с бегом, бросками и ловлей мяча. « Вызов номеров», «Колесо».	1	Комбинированный	Мячи, кегли, обручи.	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом	бросать по корзине различными способами	
84	« Борьба за мяч», «Охраняй капитана».	1	Комбинированный	Мячи, кегли, обручи.	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом	бросать по корзине различными способами	
85	« Вызов номеров», «Колесо».	1	Комбинированный	Мячи, кегли, обручи.	вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом	бросать по корзине различными способами	
86	« Борьба за мяч», «Охраняй капитана».	1	Комбинированный	Мячи, кегли, обручи.	вести мяч с обводкой условных	бросать по корзине различными	

					противников при перемещении бегом	способами	
	Легкая атлетика	16			Достаточный уровень	Минимальный уровень	
87	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Комбинированный Учетный	Стойки для прыжков, планка, гимнастические маты, мяч.	прыгать с полного разбега в высоту и длину	прыгать с укороченного разбега в высоту и длину	
88	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Комбинированный Учетный	Стойки для прыжков, планка, гимнастические маты, мяч.	прыгать с полного разбега в высоту и длину	прыгать с укороченного разбега в высоту и длину	
89	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Комбинированный Учетный	Стойки для прыжков, планка, гимнастические маты, мяч.	прыгать с полного разбега в высоту и длину	прыгать с укороченного разбега в высоту и длину	
90	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Комбинированный Учетный	Стойки для прыжков, планка, гимнастические маты, мяч.	прыгать с полного разбега в высоту и длину	прыгать с укороченного разбега в высоту и длину	
91	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность с разбега.	1	Комбинированный Учетный	Теннисные мячи, волейбольные мячи, гимнастические маты, мостик.	метать мяч в коридор 10м.	метать мяч	
92	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность с разбега.	1	Комбинированный Учетный	Теннисные мячи, волейбольные мячи, гимнастические	метать мяч в коридор 10м.	метать мяч	

				маты, мостик.			
93	Тройной прыжок с места и небольшого разбега.	1	Комбинированный Учетный	Теннисные мячи, волейбольные мячи, гимнастические маты, мостик.	метать мяч в коридор 10м.	метать мяч	
94	Тройной прыжок с места и небольшого разбега.	1	Комбинированный Учетный	Теннисные мячи, волейбольные мячи, гимнастические маты, мостик.	метать мяч в коридор 10м.	метать мяч	
95	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комбинированный Учетный	Яма для прыжков, скакалки, мяч.	прыгать с полного разбега в высоту и длину	прыгать с укороченного разбега в высоту и длину	
96	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комбинированный Учетный	Яма для прыжков, скакалки, мяч.	прыгать с полного разбега в высоту и длину	прыгать с укороченного разбега в высоту и длину	
97	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комбинированный Учетный	Яма для прыжков, скакалки, мяч.	прыгать с полного разбега в высоту и длину	прыгать с укороченного разбега в высоту и длину	
98	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комбинированный Учетный	Яма для прыжков, скакалки, мяч.	прыгать с полного разбега в высоту и длину	прыгать с укороченного разбега в высоту и длину	
99	Толкание набивного мяча	1	Комбинированный	Набивные мячи, скакалки, волейбольные	толкать набивной мяч выполнять	толкать набивной мяч с места выполнять	

				мячи	спортивную ходьбу	спортивную ходьбу	
100	Толкание набивного мяча	1	Комбинированный	Набивные мячи, скакалки, волейбольные мячи	толкать набивной мяч выполнять спортивную ходьбу	толкать набивной мяч с места выполнять спортивную ходьбу	
101	Спортивная ходьба.	1	Комбинированный	Набивные мячи, скакалки, волейбольные мячи	толкать набивной мяч выполнять спортивную ходьбу	толкать набивной мяч с места выполнять спортивную ходьбу	
102	Спортивная ходьба.	1	Комбинированный	Набивные мячи, скакалки, волейбольные мячи	толкать набивной мяч выполнять спортивную ходьбу	толкать набивной мяч с места выполнять спортивную ходьбу	

1. Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура» 11 класс.

Личностные результаты:

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

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- провести комплекс ОРУ из 4-5 упражнений;
- сохранять равновесие на бревне;
- выполнять акробатическую комбинацию из 4-5 упражнений;
- метать мяч;
- толкать набивной мяч с места;
- прыгать с укороченного разбега в высоту и длину;
- выполнять эстафетный бег;
- бегать спринт, кросс;
- выполнять спортивную ходьбу;
- вести мяч с обводкой условных противников в ходьбе и медленно бегом;
- бросать по корзине различными способами;
- выполнять подачи сверху и снизу;
- выполнять нападающий удар;
- принимать и передавать мяч в паре сверху, снизу;
- выполнять подачу в бадминтоне;

- прямые удары.

Достаточный уровень:

- провести комплекс ОРУ из 6-8 упражнений;
- сохранять равновесие на бревне;
- выполнять акробатическую комбинацию из 6-8 упражнений;
- метать мяч в коридор 10м.;
- толкать набивной мяч;
- прыгать с полного разбега в высоту и длину;
- выполнять эстафетный бег;
- бегать спринт, кросс;
- выполнять спортивную ходьбу;
- вести мяч с обводкой условных противников при перемещении бегом;
- бросать по корзине различными способами в процессе игры;
- выполнять подачи сверху и снизу;
- блокировать удар;
- выполнять нападающий удар;
- судить игру в волейбол;

- выполнять подачу в бадминтоне;
- выполнять разнообразные удары.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Поддержание здоровья средствами легкой атлетики, практическая значимость бега, ходьбы и метаний. Правила судейства соревнований в прыжках и кроссе.

Практический материал.

Ходьба. Ходьба с чередованием бега, спортивная ходьба, ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя.

Бег. Медленный непрерывный бег до 15 мин. ,бег в различном темпе, спринт, эстафетный бег, бег на средние дистанции.

Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги», в высоту «перешагивание» с полного разбега, тройной прыжок со среднего разбега, многоскоки, прыжки через скакалку на месте и с продвижением различными способами.

Метание. Метание в цель, на дальность в коридоре – 10м. с разбега, из различных исходных положений. Толкание набивного мяча.

Гимнастика.

Теоретические сведения. Значение гимнастики для подготовки к труду, сохранение здоровья средствами гимнастики, страховка при выполнении акробатических элементов.

Практический материал.

Строевые приемы. Построения и перестроения в шеренге, колонне по одному, по два, по три. Согласованные повороты групп, переход с шага на месте на ходьбу в движении в шеренге, в колонне. Отработка строевого шага.

ОРУ. Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, упражнения с основными движениями головы, конечностей, туловища, упражнения с предметами.

Висы. Вис на одной руке на время, висы с различными положениями ног. Лазанье. Лазанье на скорость, различными способами по гимнастической стенке. Перелезания через препятствия различной высоты.

Акробатика. Комбинации из элементов: кувырок вперед и назад, переворот через плечо, мост, стойка на лопатках, переворот боком.

Равновесие. Расхождение вдвоем с предметами в руках, упражнения в сопротивлении, ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов, бег и различная ходьба по перевернутой скамейке.

Спортивные игры.

Баскетбол.

Теоретические сведения. Правила игры и ее судейство. Персональная и зонная защита. Значение занятий баскетболом для подготовки к труду.

Практический материал. Ведение мяча с изменением направления, с обводкой условных противников, передачи мяча в движении, броски в движении. Передача мяча в прыжке, броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов.

Двухсторонняя игра по правилам.

Волейбол.

Теоретические сведения. Правила игры и судейства, как организовать любительскую команду. Влияние занятий волейболом на здоровье человека.

Практический материал. Прием мяча различными способами, прием и передача мяча в парах через сетку, верхняя и нижняя прямая подача, прямой нападающий удар с шага. Блокировка. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов, многоскоки.

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

Практический материал.

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