

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации г. Ижевска

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 77"

АДАПТИРОВАННАЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету физическая культура

11 а класс

Составитель: Одинцова Наталья Александровна,
высшая квалификационная категория

2023 - 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного (среднего) образования (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089), обязательного минимума содержания образования для основной школы, требований к уровню подготовки выпускников основной (средней) школы.

За основу разработки рабочей программы по физической культуре взята комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008); примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Разработана для учебника «Физическая культура 10-11 классы»: учеб. Для общеобразовательных учреждений В.И. Лях– М. : Просвещение, 2004.- 154 с. Материал учебника соответствует обязательному минимуму содержания физкультурного образования и требованиям к уровню подготовки учащихся средней школы.

Основной целью физического воспитания (ФВ) в общеобразовательной школе является: подготовка здоровых, физически развитых, духовно-воспитанных и умеющих осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность детей.

Достижение этой цели обеспечивается решением основных задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
 - обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
 - развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
 - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
 - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
- Подготовка к сдаче норм ГТО.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Система ФВ объединяет урочные, внеклассные, внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, так же сюда входят массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, занятия в спортивных секциях и самостоятельные занятия, которые выполняются посредством комплексов упражнений основной, гигиенической и других видов гимнастики, л/а упражнений, подвижные и спортивные игр, спортивных видов плавания, теоретических основ знаний и других видов деятельности и видов спорта по выбору.

К учащимся предъявляются следующие требования:

- систематически посещать занятия;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные программой;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, используя рекомендации учителя;
- активно участвовать в массовых мероприятиях;
- использовать соответствующую обувь и одежду;
- соблюдать требования личной и общей гигиены;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
- осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития.

Курс, предмета Физическая культура направлен на формирование у учащихся интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

В основе содержания курса Физическая культура системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры (утренняя зарядка, физические упражнения, двигательная активность, любительский спорт, физический труд, туризм, закаливание, личная гигиена), предстает физкультурно-спортивная (физкультурная) деятельность, направленная на физическое совершенствование человека.

Эмоционально-целостное отношение к физкультурной деятельности приобретает личность в процессе самой деятельности и эффективно развивается с освоением знаний и творческого опыта, с проявлением инициативы и активности в истинном педагогическом процессе.

Основу изучения курса Физическая культура системный, культурологический, компетентностный подходы, в соответствии с которыми в содержании программы присутствуют 4 логически взаимосвязанных раздела, которые связаны с явлениями природы:

Подвижные игры,
Гимнастика,
Лыжный спорт,
Легкая атлетика.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Оценка успеваемости выводится по данным текущего учета проверки умений, навыков и знаний. При выставлении итоговой оценки принимается во внимание посещаемость занятий, степень усвоения теоретических знаний, результаты выполнения правил личной гигиены, умение держать себя в общем строю и выполнять отдельные строевые приемы и упражнения.

При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или

несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Посещаемость является решающим требованием при выставлении итоговой оценки. Учащимся, имеющим пропуски занятий без уважительной причины, положительная оценка выводится в том случае, если они отработали пройденный материал за каждое пропущенное занятие в дни, назначенные учителем. Учитель имеет право на индивидуальный подход к оценке успеваемости учащихся.

Учащиеся специальной медицинской группы обучаются по отдельно разработанной программе для СМГ, могут посещать уроки, выполняя ОРУ и посильные виды упражнений или изучают предмет устно, используя учебник. Учащиеся подготовительной медицинской группы освобождаются от сдачи контрольных нормативов, связанных со спецификой их заболевания, имеют ограничения нагрузок в объеме и интенсивности и постепенно осваивают двигательные умения и навыки.

Рабочая программа рассчитана для учащихся 11 класса.

Во всех классах есть учащиеся с разными возможностями усвоения учебного материала данного курса. Тестовые задания, контрольные нормативы составлены вариативно с учетом уровня подготовки учащихся.

Рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов, указанных в базисном учебном плане ОУ. Данная программа разработана на изучение учебного материала 3 часа в неделю, соответственно 102 часа в год.

Ввиду того, что наше общеобразовательное учреждение не имеет специализации в определенном виде спорта, вариативная часть программы используется для более углубленного изучения базой части программы.

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы используется здоровьесберегающая, игровая и технологии дифференцированного обучения.

Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов, таких как физика, биология, история, математика, музыка. Это позволяет более глубоко изучить предмет и выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре. Использование межпредметных связей на уроках физической культуры дает возможность учащимся больше работать самостоятельно и на уроке, и во внеурочное время, развивать их творческие способности, проверять и проявлять себя в лидерстве.

Предмет «Физическая культура» преподается с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Основным средством реализации дистанционного обучения является образовательная среда на платформе Videourok.net. и Youtube.com. Для реализации дистанционного взаимодействия в режиме реального времени используется сервис видеоконференцсвязи, а так же общение через социальные сеть ВКонтакте, Email и чаты мессенджеров.

В 11 классе в условиях инклюзии обучается один ученика с ОВЗ (основание - заключение Республиканской ПМПК). Обучение инклюзивное, рекомендовано обучение по адаптированным программам для слабослышащих детей.

Коррекционно - развивающая работа с учениками проводится по следующим направлениям:

- Коррекция основных движений;
- индивидуальная работа по изучению основных разделов

- Коррекция и развитие основных физических качеств;
- развитие координационных способностей,
- развитие выносливости,
- развитие гибкости,
- развитие силы,
- развитие быстроты

- Коррекция и развитие физической подготовленности;
- подготовка к сдаче контрольных нормативов

- Коррекция психических нарушений;
- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

11 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Регулирование физической нагрузки во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта).

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью .

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев;

кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом назад с опорой о жердь.

Легкоатлетические упражнения. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки¹ Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

Плавательные упражнения. Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.

Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс.

Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом.

Ныряние в длину.

Проплывание тренировочных дистанций (одним из способов плавания).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы:

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	12	10	7			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	12	8
Бег 100 м, сек	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Прыжок в длину с разбега, см	4,40	4,00	3,40	3,75	3,40	3,00
Метание мяча, м	50	40	35	38	30	28
Бег 2000 девушки, 3000 м юноши, мин	15,00	16,00	17,00	10,10	11,40	12,40
Прыжки через скакалку 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек, раз	30	25	20	25	20	15
Ходьба на лыжах 1 км, мин. С	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Ходьба на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00	21,00
Ходьба на лыжах 5 км, мин	27,00	29,00	31,00	35,00	36,00	37,00

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Кол-во часов (всего)	Из них		
			изучение нового и закрепление	лабораторные, практические работы	контроль
1	Легкая атлетика и спортивные игры	27	21		6
2	Гимнастика	21	14		7
3	Лыжный спорт	24	19		5
4	Легкая атлетика и спортивные игры	30	24		6
	Итого:	102	78	-	24

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Год
Недели	9	7	10	8	34
Часы	27	21	30	24	102
Легкая атлетика и спортивные игры	27		6	24	57
Гимнастика		21			21
Лыжный спорт			24		24

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Составлено на основе государственных стандартов и
требований к минимуму содержания образования
Уровень физической подготовленности учащихся 11 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	14	12	9			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				20	14	10
Бег 100 м, сек	14,0	14,4	15,0	16,0	17,0	18,0
Прыжок в длину с разбега, см	5,00	4,20	3,60	4,00	3,70	3,40
Метание мяча, м	55	45	40	42	34	32
Бег 2000 девушки, 3000 м юноши, мин	14,40	15,40	16,40	10,00	11,30	12,30
Прыжки через скакалку 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек, раз	35	30	25	27	22	17
Ходьба на лыжах 1 км, мин. С	7.40	8.10	8.40	8.25	8.55	9.25
Ходьба на лыжах 3 км, мин	15,45	16,45	17,45	18,45	19,45	20,45
Ходьба на лыжах 5 км, мин	26,30	28,30	30,30	34,30	35,30	36,30

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя	Для учащихся
<p>- Малков Ю.П. М19. легкая атлетика: Учебное методическое пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1995. 198с.</p> <p>- Петров П.К. Урок гимнастики в школе: Учебное пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1994. 80с.</p> <p>- Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе: Учебное пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1995. 164с.</p> <p>- Петров П.К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе: учебное пособие. Ижевск. Изд-во Удм. Ун., 1995 – 92с.</p> <p>- Петров П.К., Пономорев Г.И. Методика обучения акробатически упражнениям и прыжкам в школе: учебное пособие. Ижевск. Изд-во Удм. Ун., 1994 – 74с.</p> <p>- Дулин А.Л. Баскетбол в школе. 2 изд., доп. и перераб.: Уч. Пос. для студ. фак-в ФК. Ижевск: Изд-во Улм. Ун., 1996. – 400с., ил</p> <p>- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Уч. Для студ. Высш. Учебных заведений. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003, - 448с.</p>	<p>- История ФК и С. Глав. Ред. В.В. Столбов. – М.: ФК и С, 2000, 135 с., ил</p> <p>- Ижевск спортивный, сост. Ожегов Ю.Г., – Ижевск: Годон, 1996</p> <p>-Баскетбол в школе. А.Л. Дулин ; Ижевск: дГУ 1996 г.</p>

Материально-техническое обеспечение включает следующие составляющие:

- каналы связи
- компьютерное оборудование
- периферийное оборудование
- программное обеспечение
- музыкальный центр
- спортивный инвентарь (мячи, маты, скакалки, гимнастическое оборудование)

При обучении с применением ДОТ применяются следующие информационные технологии:

- кейсовые
- пересылка изучаемых материалов по компьютерным сетям
- компьютерные электронные учебники
- компьютерные системы контроля знаний с наборами текстов
- видеоконференции

Учебная программа

№ уч.н ед.в теч. года	Поурочное планирование (первая цифра – номер урока в течение года, цифра в скобках – номер урока в разделе)	Предметные результаты:		Основные виды учебной деятельности и формы работы	Коррекционная работа
		ученик научится:	ученик получит возможность научиться:		
1	1 (1) Вводный ИОТ, первичный ИОТ, ИОТ на уроке л/а. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе	Правильно использовать инвентарь на уроках ФК.	Групповая работа	Коррекция и развитие основных физических качеств.
	2 (2) Стартовый разгон, СБУ, Высокий и низкий старт	Бегать с высокого и низкого старта	Демонстрировать технику выполнения ускорения в соревновательных условиях.	Групповая работа, игровая деятельн.	Развитие зрительной памяти и внимания
	3 (3) Стартовый разгон, СБУ	Бегать с высокого и низкого старта	Демонстрировать технику выполнения ускорения в соревновательных условиях.	Групповая работа Игровая деятельн.	Развитие зрительной памяти и внимания
2	4 (4) Прыжок в длину с разбега, стартовый разгон.	Подбирать разбег для прыжка в длину.	Объяснить и охарактеризовать основные принципы успешности прыжка в длину	Групповая работа, индив. работа	Коррекция и развитие основных физических качеств. Развитие представлений о времени
	5 (5) Прыжок в длину с разбега, стартовый разгон.	Выполнять разбег, отталкивание	Объяснить и охарактеризовать основные принципы успешности прыжка в длину	Групповая работа, индив. работа	Коррекция и развитие физической подготовленности
	6 (6) <i>Контроль – бег 30 м.</i> прыжок в длину с разбега.	Выполнять бег и прыжок	Демонстрировать технику выполнения ускорения в соревновательных условиях.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений;
3	7 (7) <i>Контроль – бег 100 м.</i> прыжок в длину с разбега.	Выполнять бег и прыжок	Демонстрировать технику выполнения ускорения в соревновательных условиях	Групповая работа, индив. работа	Коррекция и развитие физической подготовленности
	8 (8) Прыжок в длину с разбега и с места.	Выполнять приземление во время прыжка с разбега и с места	Объяснить и охарактеризовать основные принципы успешности прыжка в длину	Групповая работа, индив. работа	Коррекция и развитие физической подготовленности

	9 (9) Совершенствование прыжка в длину с разбега.	Выполнять прыжок в длину с разбега	Демонстрировать технику выполнения прыжка в соревновательных условиях	Групповая работа, индив. работа	Коррекция и развитие физической подготовленности
4	10 (10) Метание гранаты с разбега на дальность, кроссовая подготовка.	Выполнять метание гранаты	Уметь подобрать разбег для метания	Групповая работа, работа в парах	Коррекция основных движений. Развитие слухового внимания и памяти
	11 (11) Метание гранаты с разбега на дальность, кроссовая подготовка	Выполнять метание гранаты	Участвовать на соревнованиях по метанию	Групповая работа, работа в парах	Коррекция основных движений
	12 (12) Метание гранаты с разбега на дальность, кроссовая подготовка.	Подбирать разбег и выполнять метание гранаты с разбегом без нарушений правил	Участвовать на соревнованиях по метанию	Групповая работа, работа в парах	Коррекция основных движений
5	13 (13) <i>Контроль – бег 6 минут</i> , метание гранаты на дальность.	Выполнять метание гранаты. Правильно распределять силы по дистанции	Демонстрировать прироста результатов в показателях развития выносливости	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	14 (14) Метание гранаты с разбега на дальность, кроссовая подготовка.	Подбирать разбег и выполнять метание гранаты с разбегом без нарушений правил	Демонстрировать технику выполнения метания гранаты в соревновательных условиях	Групповая работа, работа в парах	Самоконтроль
	15 (15) Совершенствование метания гранаты с разбега на дальность.	Подбирать разбег и выполнять метание гранаты с разбегом без нарушений правил	Демонстрировать технику выполнения метания гранаты в соревновательных условиях	Групповая работа	Развитие зрительной памяти и внимания;
6	16 (1) ИОТ на уроке б/б, ловля и передача мяча в парах в движении. Перемещения.	Освоит игру баскетбол, передачи мяча в движении.	Рассказывать правила игры. Применять передачи мяча в усложненных ситуациях в игре.	Групповая работа, работа в парах	Коррекция основных движений. Развитие слухового внимания и памяти
	17 (2) Ловля и передача мяча в парах в движении.	Выполнять ловлю и передачу мяча	Применять передачи мяча в усложненных ситуациях в игре.	Групповая работа, работа в парах	Коррекция основных движений
	18 (3) Броски мяча с места, в движении, ловля и передача мяча в парах в движении.	Выполнять точные броски по кольцу с разных точек.	Уметь судить игру на уроке. Развивать точность бросков.	Групповая работа, работа в парах	Коррекция основных движений

7	19 (4) Броски мяча с места, в движении, ловля и передача мяча в парах в движении.	Выполнять точные броски по кольцу с разных точек.	Уметь судить игру на уроке. Развивать точность бросков.	Групповая работа, работа в парах	Коррекция основных движений
	20(5) Броски мяча с места, в движении, Совершенствование ловли и передачи мяча в парах в движении.	Выполнять ловлю, передачу и броски мяча	Применять передачи и броски мяча в усложненных ситуациях в игре.	Групповая работа, работа в парах	Коррекция и развитие физической подготовленности
	21 (6) Броски мяча с места, в движении, ловля высоко летящего мяча после отскока от щита	Выполнять ловлю, передачу и броски мяча	Применять передачи и броски мяча в усложненных ситуациях в игре.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений. Развитие зрительной памяти и внимания
8	22 (7)Бросок мяча в прыжке, ловля высоко летящего мяча после отскока от щита.	Выполнять передачу и броски мяча в прыжке	Применять передачи и броски мяча в усложненных ситуациях в игре.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	23 (8) Бросок мяча в прыжке, ловля высоко летящего мяча после отскока от щита.	Выполнять передачу и броски мяча в прыжке	Применять передачи и броски мяча в усложненных ситуациях в игре.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	24 (9) Бросок мяча в прыжке, совершенствование ловли высоко летящего мяча после отскока от щита.	Выполнять ловлю и броски мяча в прыжке	Уметь судить игру на уроке Развивать точность бросков.	Групповая работа, индив. работа	Самоконтроль
9	25 (10) Совершенствование броска мяча в прыжке, двухсторонняя игра.	Выполнять точные броски по кольцу с разных точек.	Уметь судить игру на уроке Развивать точность бросков.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений Развитие зрительной памяти и внимания
	26 (11) Двухсторонняя игра, ОФП.	Демонстрировать взаимодействие игроков в защите	Судить игру на уроке	Групповая работа, игровая деятельность	Самоконтроль
	27 (12) Двухсторонняя игра, ОФП	Демонстрировать взаимодействие игроков в защите	Судить игру на уроке	Групповая работа, игровая деятельность	Коррекция основных движений. Развитие слухового внимания и памяти
10	28 (1) ИОТ на уроке гимнастики, самомассаж.	Правилам поведения на уроках ФК в зале и	Характеризовать и демонстрировать технику данных	Групповая работа, игровая	Коррекция основных движений

		с гимнастическими снарядами.	элементов Использование этих элементов в комбинации.	деятельно сть	
	29 (2) Комбинация из изученных элементов акробатики.	Выполнять кувырок вперед в сед с наклоном	Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция и развитие основных физических качеств
	30 (3) Комбинация из изученных элементов акробатики.	Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов	Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений Развитие слухового внимания и памяти
11	31 (4) Комбинация из изученных элементов акробатики.	Выполнять стойку на лопатках и перекат вперед	Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений. Развитие слухового внимания и памяти
	32 (5) <i>Контроль – прыжки через короткую скакалку</i> , комбинация из изученных элементов акробатики.	Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, работа в парах	Коррекция основных движений
	33 (6) Комбинация из изученных элементов акробатики, <i>Контроль – наклон вперед, сидя</i>	Выполнять мост и поворот в упор присев	Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
12	34 (7) Комбинация из изученных элементов акробатики, опорный прыжок.	Выполнять с косого разбега прыжок углом	Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	35 (8) Комбинация из изученных элементов акробатики, опорный прыжок.	Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	36 (9) Совершенствование комбинации из изученных элементов акробатики, опорный прыжок.	Выполнять задания и опорный прыжок	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Самоконтроль

13	37 (10) <i>Контроль – подтягивание в висе (м), висе-лежа (д), опорный прыжок.</i>	Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов Подтягиваться на перекладине	Изучить более углубленно виды гимнастики и акробатики. Развивать силу рук для подтягивания на перекладине	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	38 (11) Комбинация из изученных элементов равновесия (д), на брусках (юн), опорный прыжок.	Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	39 (12) Комбинация из изученных элементов равновесия (д), на брусках (юн), опорный прыжок.	Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
14	40 (13) Совершенствование опорного прыжка, комбинация из изученных элементов равновесия (д), на брусках (юн).	Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	41 (14) Комбинация из изученных элементов равновесия (д), на брусках (юн)	Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	42 (15) Комбинация из изученных элементов равновесия (д), на брусках и перекладине (юн), ритм. гимнастика.	Выполнять задания и комплекс ритмической гимнастики	Изучить более углубленно виды гимнастики и акробатики. Развивать силу рук для подтягивания на перекладине	Групповая работа, индив. работа	Самоконтроль
15	43 (16) Комбинация из изученных элементов равновесия (д), на брусках (юн), ритмическая гимнастика.	Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений. Развитие зрительной памяти и внимания
	44 (17) Комбинация из изученных элементов равновесия(д), на перекладине (юн), ритмическая гимнастика.	Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений. Развитие представлений о времени

	45 (18) Совершенствование комбинации из изученных элементов равновесия(д), на брусках (юн), ритмическая гимнастика.	Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция и развитие физической подготовленности. Развитие зрительной памяти и внимания
16	46 (19) <i>Контроль – поднимание туловища, лежа на спине.</i>	Выполнять упражнения для развития силы и координации	Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	47 (20) Ритмическая гимнастика, ОФП.	Выполнения упражнений различного характера интенсивности в условиях ограниченного количества времени	Избирательность упражнений для отдельных мышечных групп	Групповая работа, индив. работа	Коррекция и развитие основных физических качеств
	48(21) Ритмическая гимнастика, ОФП.	Выполнения упражнений различного характера интенсивности в условиях ограниченного количества времени	Избирательность упражнений для отдельных мышечных групп	Групповая работа, индив. работа	Коррекция и развитие основных физических качеств. Развитие зрительной памяти и внимания
17	49 (1) Повторный ИОТ на уроке лыжной подготовки, ПМП при обморожении. Лыжный спорт правила соревнований.	Соблюдать правила поведения и тб на уроке.	Применять свои знания для безопасного проведения уроков ФК.	Групповая работа, индив. работа	Самоконтроль
	50 (2) Подготовка учебной лыжни, передвижение 3 км.	Выполнять ходы Согласование работы рук и ног	Применение данных лыжных ходов на практике для более быстрого прохождения дистанции	Групповая работа, индив. работа	Коррекция и развитие основных физических качеств. Развитие представлений о времени

	51 (3) Попеременный двухшажный ход.	Характеризовать и демонстрировать технику данных видов лыжных ходов	Применение данных лыжных ходов на практике для более быстрого прохождения дистанции	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений. Развитие зрительной памяти и внимания
18	52 (4) Одновременные ходы.	Характеризовать и демонстрировать технику данных видов лыжных ходов	Применение данных лыжных ходов на практике для более быстрого прохождения дистанции	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений. Развитие слухового внимания и памяти
	53 (5) Переход с одновременных ходов на попеременные, передвижение 3 км.	Характеризовать и демонстрировать технику данных видов лыжных ходов	Применение данных лыжных ходов на практике для более быстрого прохождения дистанции	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	54 (6) Ритмическая гимнастика, силовая тренировка.	Выполнять комплекс ритмической гимнастики	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
19	55 (7) Переход с одновременных ходов на попеременные. Контроль - передвижение 1 км.	Характеризовать и демонстрировать технику данного вида лыжного хода	Умение применить в соревновательной и учебной деятельности данный вид лыжного хода	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	56 (8) Переход с одновременных ходов на попеременные, передвижение 3 км.	Характеризовать и демонстрировать технику данного вида лыжного перехода	Умение применить в соревновательной и учебной деятельности данный вид лыжного хода	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	57 (9) Ритмическая гимнастика, силовая тренировка.	Выполнять комплекс ритмической гимнастики	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
20	58 (10) Переход с одновременных ходов на попеременные, передвижение 3 км.	Уметь использовать и характеризовать работу рук и скользящих шагов во время данного перехода	Использовать различные виды классических ходов. Использование различных видов ходов в изменяющихся ландшафтных условиях	Групповая работа, индив. работа	Самоконтроль
	59 (11) Совершенствование	Уметь использовать и	Использование различных видов	Групповая работа,	Коррекция основных

	перехода с одновременных ходов на попеременные, передвижение 3 км.	характеризовать работу рук и скользящих шагов во время данного перехода	ходов в изменяющихся ландшафтных условиях	индив. работа	движений
	60 (12) Ритмическая гимнастика, силовая тренировка.	Выполнять комплекс ритмической гимнастики	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
21	61 (13) Спуски и подъемы на склоне.	Выполнять спуски и подъемы	Умение преодолевать подъемы и спуски затрачивая наименьшее количество времени	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	62 (14) <i>Контроль – передвижение 3 км.</i>	Характеризовать и демонстрировать технику данных видов лыжных ходов	Иметь возможность использовать разные лыжные ходы на дистанции	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	63 (15) Ритмическая гимнастика, силовая тренировка.	Выполнять комплекс ритмической гимнастики	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
22	64 (16) Преодоление трамплинов.	Характеризовать и демонстрировать технику способов преодоления трамплинов	Умение преодолевать подъемы и спуски затрачивая наименьшее количество времени	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	65 (17) Преодоление подъемов и препятствий.	Выполнять спуски и подъемы	Умение преодолевать подъемы и спуски затрачивая наименьшее количество времени	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	66 (18) Ритмическая гимнастика, силовая тренировка.	Выполнять комплекс ритмической гимнастики	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений. Развитие представлений о времени
23	67 (19) Преодоление подъемов и препятствий.	Техника скользящего шага при подъеме в гору. Основная стойка при спуске с горы	Умение преодолевать подъемы и спуски затрачивая наименьшее количество времени	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	68 (20) Передвижение 5 км	Характеризовать и демонстрировать технику видов лыжных ходов	Проявление волевых качеств, выносливости и терпения.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	69 (21) Ритмическая	Выполнять	Проявление	Групповая	Коррекция

	гимнастика, силовая тренировка	комплекс ритмической гимнаст	физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	работа, индив. работа	основных движений
24	70 (22) Совершенствование преодолений подъемов и препятствий	Выполнять спуски и подъемы	Умение преодолевать подъемы и спуски затрачивая наименьшее количество времени	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	71 (23) Эстафеты на склоне	Выполнять задания	Умение преодолевать подъемы и спуски затрачивая наименьшее количество времени	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	72 (24) Совершенствование комплекса ритмической гимнастики.	Выполнять комплекс ритмической гимнастики	Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
25	73 (1) Комбинация из изученных элементов баскетбола перемещения и владения мячом, двухсторонняя игра.	Выполнять элементы баскетбола: ведение, передача, бросок мяча	Правильному поведению и использованию инвентаря во время уроков ФК. Уметь без нарушения правил игры «баскетбол» вести мяч в различных направлениях.	Групповая работа, индив. работа, игровая деятельность	Самоконтроль
	74 (2) Комбинация из изученных элементов баскетбола перемещения и владения мячом, двухсторонняя игра.	Использование правой и левой руки для ведения мяча. Использование удобной руки для броска.	Уметь без нарушения правил игры «баскетбол» вести мяч в различных направлениях.	Групповая работа, индив. работа, игровая деятельность	Самоконтроль
	75 (3) Комбинация из изученных элементов баскетбола перемещения и владения мячом, командные действия в защите, двухсторонняя игра.	Выполнять элементы баскетбола: ведение, передача, бросок мяча	Знать правила игры в баскетбол.	Групповая работа, игровая деятельность	Коррекция основных движений. Развитие зрительной памяти и внимания
26	76 (4) Совершенствование комбинации из изученных элементов баскетбола перемещения и владения мячом, двухсторонняя игра.	Выполнять элементы баскетбола: ведение, передача, бросок мяча	Знать правила игры в баскетбол. Использование знаний при игре или судействе в баскетболе.	Групповая работа, игровая деятельность	Коррекция основных движений. Развитие слухового внимания и памяти

	77 (5) Командные действия в защите, двухсторонняя игра	Личная защита и тактические действия	Использование знаний при игре или судействе в баскетболе.	Групповая работа,	Коррекция основных движений. Развитие зрительной памяти и внимания
	78 (6) Двухсторонняя игра.	Использовать судейские жесты и определения.	Использование знаний при игре или судействе в баскетболе.	Групповая работа, игровая деятельность	Коррекция и развитие основных физических качеств
27	79 (1) ИОТ на уроке волейбола. Правила игры в волейбол. Перемещения.	Освоить технику перемещений и приемов в волейболе.	Уметь рассказывать правила игры. Выполнять различные передвижения и приемы.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция и развитие основных физических качеств
	80 (2) Подача мяча сверху и снизу, передачи мяча.	Выполнять элементы волейбола, согласовывать работу рук, ног и туловища	Уметь выполнять прямую подачу сверху в соревновательных условиях.	Групповая работа, работа в парах	Коррекция и развитие основных физических качеств
	81 (3) Подача мяча сверху, двухсторонняя игра.	Освоить технику прямой подачи сверху.	Демонстрировать прием и передачу мяча в волейболе.	Групповая работа, игровая деятельность	Коррекция основных движений
28	82 (4) Подача мяча сверху, двухсторонняя игра.	Освоить технику прямой подачи сверху.	Демонстрировать прием и передачу мяча в волейболе. Уметь выполнять прямую подачу сверху.	Групповая работа, игровая деятельность	Коррекция и развитие основных физических качеств. развитие зрительного восприятия и узнавания
	83 (5) Подача мяча сверху, двухсторонняя игра.	Освоить технику прямой подачи сверху.	Демонстрировать прием и передачу мяча в волейболе. Уметь выполнять прямую подачу сверху.	Групповая работа, игровая деятельность	Коррекция и развитие основных физических качеств
	84 (6) Совершенствование подачи мяча сверху, двухсторонняя игра.	Выполнять элементы волейбола: подача мяча в указанную зону	Развивать силу рук для подачи мяча. Определять зоны, в которых стоят игроки и их позиции на поле.	Групповая работа, игровая деятельность	Коррекция и развитие основных физических качеств. развитие зрительного восприятия и узнавания

29	85 (7) Нападающий удар, двухсторонняя игра.	Освоить нападающий удар	Развивать силу рук для подачи мяча и нападающего удара.	Групповая работа, игровая деятельность	Коррекция основных движений
	86 (8) Нападающий удар, двухсторонняя игра.	Освоить нападающий удар и правила двусторонней игры	Уметь судить соревнования по волейболу	Групповая работа, игровая деятельность	Коррекция основных движений
	87 (9) Двухсторонняя игра	Использование судейских жестов, правил и знаний при игре в волейбол	Уметь судить соревнования по волейболу	Групповая работа, игровая деятельность	Коррекция основных движений
30	88 (1) ИОТ на уроке л/а, кроссовая подготовка.	Правильно распределять силы по дистанции	Правильно использовать инвентарь на уроках ФК.	Групповая работа,	Коррекция основных движений
	89 (2) Прыжковые упражнения, эстафеты.	Выполнять прыжковые упражнения	Развивать прыгучесть, силу ног для прыжка в длину	Групповая работа, игровая деятельность	Коррекция основных движений
	90 (3) Прыжковые упражнения. Контроль - прыжок в длину с места.	Подбор разбега. Приземление. Высокий старт.	Уметь выделять ошибки и уметь их исправить.	Групповая работа, игровая деятельность	Коррекция основных движений
31	91 (4) СБУ. Прыжки с трех шагов, с пяти, с семи шагов в прыжковую яму.	Характеризовать прыжок в длину.	Уметь выделять ошибки и уметь их исправить.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция и развитие основных физических качеств
	92 (5) Метание мяча. Бег 100 метров.	Выполнять метание мяча Меткость, сила броска	Уметь выделять ошибки и уметь их исправить.	Групповая работа, работа в парах	Коррекция основных движений. Развитие представлений о времени
	93 (6) Метание мяча, кроссовая подготовка.	Уметь подобрать разбег и выполнить метание мяча с разбегом без нарушений правил	Совершенствовать технику метания	Групповая работа, работа в парах	Коррекция основных движений
32	94 (7) Метание мяча в цель, бег 2 км.	Уметь подобрать разбег и выполнить метание мяча с разбегом без нарушений правил	Участвовать на соревнованиях по метанию Проявлять свои морально-волевые качества для достижения	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений

			наивысшего результата в беге.		
	95 (8) <i>Контроль - метание мяча в цель, кроссовая подготовка.</i>	Уметь подобрать разбег и выполнить метание мяча с разбегом без нарушений правил	Участвовать на соревнованиях по метанию	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	96 (9) СБУ. Прыжки в длину с короткого разбега.	Выполнение прыжка в полной координации с приземлением.	Уметь выделять ошибки и уметь их исправить.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция и развитие физической подготовленности
33	97 (10) СБУ. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту.	Выполнять прыжки	Определять и характеризовать различные виды прыжков	Групповая работа, индив. работа	Коррекция и развитие физической подготовленности
	98 (11) Кроссовая подготовка . Прыжки в длину с разбега. . Прыжки в высоту.	Подбор разбега. Знакомство с техникой различных видов	Определять и характеризовать различные виды прыжков.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция и развитие физической подготовленности
	99 (12) Совершенствование прыжка в длину с разбега. Кроссовая подготовка	Разновидность специальных упражнений. Разделение их по специальностям	Использование данных упражнений в разминке перед определенной физической деятельности	Групповая работа, индив. работа	Самоконтроль
34	100 (13) Контроль – бег 2000 м, 3000м.	Бегать в равномерном темпе Самоконтроль и возможности организма	Проявлять свои морально-волевые качества для достижения наивысшего результата в беге.	Групповая работа, индив. работа	Коррекция основных движений
	101 (14) Кроссовая подготовка, бросок набивного мяча.	Рассчитывать свои силы по дистанции.	Проявлять свои морально-волевые качества для достижения наивысшего результата в беге.	Групповая работа, работа в парах	Коррекция и развитие физической подготовленности
	102 (15) Подведение итогов. Подвижные игры.	Играть в подвижные игры	Организовать и судить подвижные игры.	Групповая работа, игровая деятельность	Коррекция и развитие физической подготовленности
Итого: 34	102 часа				