

2. Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре

для учащихся 10 -11 классов

Рабочая программа разработана на основе «Примерных программ общего образования по физической культуре», авторской программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 -11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011, Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура. 10-11 классы: / под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2016. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю). 68 часов в год (2 часа в неделю).

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273 — ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 года № 1897,
3. Учебный план МКОУ «Верхоупская СОШ» на 2020-2021 уч. год.
4. Приказ МО РФ от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253»
5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2020-2021 учебный год.

Данная программа имеет цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;

- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимания представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки
- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщать знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширять двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;

- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Данная программа разработана на 2020-2021 годы.

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Программой предусмотрено проведение контроля за уровнем подготовки обучающихся:

- предварительный контроль - тестирование: проводится в начале учебного года.
- текущий: проводится на каждом занятии, по завершении раздела программы самими обучающимися (самоконтроль) и учителем.
- оперативный: проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- итоговый - тестирование: проводится в конце учебного года.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР); особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения;
- возрастные особенности развития психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учащиеся должны демонстрировать: 10 класс

№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
	Мальчики			
1	Бег 60 м (сек)	8.4	9.2	10.0
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	9.20	10.00	11.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	430	380	330
4	Метание малого мяча 150 г	45	40	31
5	Ходьба на лыжах 3км	17.30	18.00	19.00
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	15.30	16.30	17.30
7	Метание набивного мяча	695	530	430
8	Наклон вперед сидя (см)	+11	+9	+6
9	Прыжки через скакалку	120	115	110
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.9	10.2	10.5
11	Поднимание туловища	50	45	35
12	Подтягивание в висе (раз)	10	8	7
13	Прыжок в длину с места	200	180	160
	Девочки			

1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.0	10.5
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	10.20	12.00	13.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	290
4	Метание малого мяча 150г	28	23	18
5	Ходьба на лыжах 3км	19.30	20.00	21.30
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	11.30	12.30	13.30
7	Метание набивного мяча	545	445	385
8	Наклон вперёд сидя (см)	+16	+14	+11
9	Прыжки через скакалку	130	90	60
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.4	10.8	11
11	Поднимание туловища	35	25	20
12	Подтягивание в висе лёжа	15	9	4
3	Прыжок в длину с места	180	160	140

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» КЛАССЫ

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в школьных и муниципальных соревнованиях;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям,

имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644)

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных,

выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

В области физической культуры:

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

4. Содержание учебного предмета

Тема 1. Знания о физической культуре

Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.)

Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.

Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и

других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу.

Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей).

Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.

Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация. Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки.

Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб. Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов).

Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.

Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.

Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы контроля за изменением показателей телосложения.

Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела. Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.

Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, акваэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств.

Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.

Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и

гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Освоение и совершенствование висов и упоров: Проходный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки). Освоение и совершенствование акробатических упражнений: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей-либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов (юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов (девушки).

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 5. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега (высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег) Совершенствование техники длительного бега (бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м) (юноши) Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, бег на 2000 м (девушки). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега (девушки). Совершенствование техники метания в цель и на дальность: Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель 11 м с расстояния до 20 м. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши). Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и

заданного расстояния. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние (девушки).

К.Р. Сдача контрольных нормативов.

Тема 6. Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без со- противления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники бросков мяча (варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника). Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)). Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Овладение игрой и комплексное развитие психо- моторных способностей (игра по упрощённым правилам баскетбола, игра по правилам)

Волейбол. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей.

Тема 7. Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 3 км (девушки), и до 5 км (юноши).

Требования к уровню подготовки обучающихся в соответствии с установленными требованиями, установленные стандартом. В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета обучающиеся по окончании школы достигнут следующего уровня развития.

Обучающиеся должны знать:

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

5. Распределение учебных часов по разделам программы .

2 часа.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	Базовая часть	58	58
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	14	14
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12	12

1.5	Легкая атлетика	16	16
1.6	Лыжная подготовка	16	16
2	Вариативная часть	10	20
2.2	Спортивные игры	10	10
	Итого	68	68

Тематическое планирование 10 класс

№урока	Разделы программы количество часов, вид урока	Тема	Предметные результаты	УУД			
				регулятивные	коммуникативные	личностные	познавательные
Легкая атлетика 8 час.							
1	Легкая атлетика. Вводный	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-100м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	Формировать навыки продуктивного взаимодействия между сверстниками и педагогами	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний	Объяснять, зачем необходимо знать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений
2	Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег. Образовательно-обучающей направленности	Р. К. Легкая атлетика в Тульской области. Низкий старт (до 40 м). Бег с ускорением (70-100м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тестирование.	Знать: как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м с высокого старта.	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, способность и управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодейс	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие

						тивия в процессе занятий физической культурой	
3	Легкая атлетика Спринтерский бег Учетный.	Бег на результат (100м). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов. Развитие скоростных качеств. Броски набивного мяча.	Знать, как выполнять ОРУ в движении; специальные беговые упражнения ; тактику бега.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	Уметь: применять беговые упр. для развития физ. качеств; правильно подбирать одежду и обувь на занятия по л/атлетике
4	Легкая атлетика Метания мяча Образовательно-обучающей направленности	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 4- 5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 и 3000 м.	Знать: как регулировать величину физической нагрузки; проводить самостоятельные занятия	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	договариваться и приходить к общему решению	проявлять учебно-познавательный интерес к учебному материалу	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи
5	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча	описывать технику выполнения легкоатлетических	выявлять и устранять характерные	взаимодействовать со сверстниками	ориентироваться на понимание	оценивать правильность выполнения

	Метание малого мяча Учетный.	(150г) с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 (д)., 3000м (м).	упражнений; демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность; метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов	ошибки в процессе освоения	в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	причин успеха в учебной деятельности, и, самоанализ и контроль результата	учебных задач
6	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Учетный	Прыжок в длину на результат. Специальные беговые упражнения. Бег 2000м. (м).- 3000м. (д). Развитие выносливости. Игра футбол.	Знать технику и тактику бега на средние дистанции; распределять силы на дистанции	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	формулировать собственное мнение и позицию	Умение максимально проявлять свои физические способности и при выполнении зачётных упражнений	Контролировать физическую нагрузку по ЧСС уметь демонстрировать бег на средние дистанции, демонстрировать финальное усилие
7	Легкая атлетика Тестирование уровня физической подготовленности. Учетный	Бег (2000м. (д), 3000м. (м). Метание гранаты 500г. (д), 700г. (м). Правила соревнований в метании. Развитие выносливости. Тестирование.	Знать технику и тактику бега на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции - овладеть организаторскими умениями - описывать и выполнять тесты по определению уровня физической	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, и, самоанализ и контроль	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности

			подготовленности				
8	Легкая атлетика Учетный	Бег 2000м (д.), 3000м (м.) на результат. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность и в цель. Правила соревнований в беге. Развитие выносливости.	Знать технику и тактику бега на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры; выбирать наиболее эффективные способы решения задач	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
9	Спортивные игры. Волейбол. 12 час. Образовательно-обучающей направленности	Р. К. История волейбола Тульской области. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных перемещений. ТБ на уроках. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	Уметь обращаться за помощью, формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способности и активно включаться	уметь выделять учебные задачи; самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств

						в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	
10	Спортивные игры. Волейбол Образовательно-образовательной направленности	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу; принимать оперативные решения	ставить новые задачи, анализировать и моделировать двигательные действия, в зависимости от условий
11	Спортивные игры. Волейбол Технические приемы игры в волейбол. Совершенствование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать, как выполняются изученные технические приемы; выполнять технические действия в игре.	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	варьировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство

12	Спортигры. Волейбол. Технические приёмы игры в волейбол. Совершенствование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	самостоятельно планировать пути достижения целей
13	Спортигры. Волейбол. Технические приёмы игры в волейбол. Учетный	.Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в волейбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения	контролировать свои действия и действия соперника	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий	принятие и освоение социальной роли; формирование способности и активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные меропр.	ставить новые учебные цели; моделировать технику игровых действий и приёмов
14	Спортигры. Волейбол. Техника игры Совершенствование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками	Знать: правила игры в волейбол; владеть основными приёмами игры; выполнять	контролировать свои действия и действия	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную	Определять степень утомления организма во время	анализировать двигательные действия, устранять

		снизу. Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	специально подобранные упражнения, технические действия в игре	соперника	помощь товарищу при выполнении физ.упражн	игровой деятельности, предупреждающая травм.	ошибки
15	Спортигры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Описывать технические и тактические действия в защите и нападении; осваивать их самостоятельно	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	ориентироваться в разнообразии способов решения задач
16	Спортигры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать,	уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре

						анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	
17	Спортигры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол	Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;	уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу
18	Спортигры. Волейбол. Техника и тактика игры Учетный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Использование знаково-символических средств представления информации для создания	Совершенствование навыков контролирования своего физического состояния	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим	Осознание важности физического развития.

		подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.		состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)	
19	Спортивные игры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствование.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач
20	Спортивные игры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствование.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Уметь давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

				опыта.	сдержанность, рассудительность	нравственных норм.	
Гимнастика 12 час.							
21	Гимнастика. Висы и упоры Образовательно-обучающей направленности	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д.) Развитие силы. Подъем в упор силой (м.). Инструктаж по ТБ	Знать и различать строевые команды; технику выполнения упражнений в висах и упорах	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей
22	Гимнастика. Висы и упоры. Образовательно-обучающей направленности	Р. К. История гимнастики Тульской области. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д.) Подъем в упор силой (м.). Развитие силы.	Знать технику выполнения упражнений в висах и упорах.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Формирование положительных отношений учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для	объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений в висах и упорах

						удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей	
23	Гимнастика. Висы и упоры. Образовательно-обучающей направленности	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. (д.) Подъем переворотом (м.). Развитие силы. Подъем в упор силой (м).	Знать правила страховки и само страховки при выполнении упражнений на снарядах	уметь адекватно понимать оценку сверстников, осуществлять итоговый контроль	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	уметь демонстрировать технику выполнения упражнений и комбинаций на снарядах в целом
24	Гимнастика Висы и упоры. Совершенствование.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Толчком двух ног вис углом.(У). Подъем переворотом. Подъем в упор силой (м) Уч.	Знать методику выполнения техники висов и упоров	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Иметь представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.	находить нужную информацию в учебнике и интернете по развитию физических качеств

25	<p>Гимнастика</p> <p>Висы и упоры.</p> <p>Учетный</p>	<p>Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Равновесие на верхней жерди махом соскок. Подъем переворотом. (У)</p>	<p>Иметь понятие об основных формах занятий физической культурой;</p>	<p>формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей</p>	<p>формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p>	<p>уметь демонстрировать технику выполнения упражнений и зачетных комбинаций на снарядах в целом</p>
26	<p>Гимнастика</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Лазанье.</p> <p>Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Кувырок назад (д.) ,длинный кувырок через препятствие (м.).(Высота препятствия-90 см.)</p>	<p>Знать о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма</p>	<p>умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также</p>	<p>уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла</p>	<p>уметь показать технику выполнения прыжковых упражнений и зачетных комбинаций на снарядах</p>

				действия товарищей		учения, принятие и освоение социальной роли, развитие самостоятел ьности и личной ответственн ости за свои поступки, формирован ие установки на безопасный и здоровый образ жизни	
27	Гимнастика. Опорный прыжок. Совершенствование.	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Атлетическая гимнастика. Правила самоконтроля.	Знать инструкции по предупреждению травматизма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли,	Мотивировать соблюдение инструкции техники безопасности
28	Гимнастика.	Стойка на руках (<i>с помощью</i>).Кувырок	Знать, как	формировать	точно	Развитие	уметь выполнять

	Опорный прыжок. Учетный	назад через стойку на руках с помощью. (м) (У). Стоя на коленях, наклон назад. (У). Развитие координационных способностей. Атлетическая гимнастика.	проводить ОРУ в парах; как оказать первую помощь при травмах и способы транспортировки пострадавшего;	опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	мотивов учебной деятельности, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	ОРУ в парах; самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия
29	Гимнастика. Акробатика. Образовательно-обучающей направленности	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Переворот боком (м). ОРУ с палками. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазанье по канату без помощи ног (м) (У). Атлетическая гимнастика.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной	уметь самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия

						ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	
30	Гимнастика. Акробатика. Образовательно-обучающей направленности	Прыжки в глубину. Переворот боком (м.) (У.) Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой через коня в ширину (д.), (высота 110 см.); ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. (м.). Лазанье по канату без помощи ног (м.)	Знать как проводится судейство соревнований по гимнастике	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей	Учиться оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах

						ей, ценностей	
31	Гимнастика Акробатика. Учетный	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалкой. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой (д) , ноги врозь через коня в длину (м.) Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	Уметь оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах
32	Гимнастика. Акробатика. Учетный	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалкой. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой (д.) ноги врозь через коня в длину (м.). Развитие	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать	обладать умением вести дискуссию, обсуждать	Формирование положительного отношения	Уметь оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по

		скоростно-силовых качества.		ь познавательную цель	содержание и результаты совместной деятельности	учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	акробатике и на снарядах
Лыжная подготовка 16 час.							
33	Лыжная подготовка. Вводный	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода	Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, действия при возникновении утомления	уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, в опросов,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение	знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах попеременными ходами

						социальной роли;	
34	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Р.К. Тульские лыжники-чемпионы Олимпийских игр. Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ходы. Дистанция 2 км.,3км. Первая помощь при обморожении.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ходов.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, в опросов,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей;	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходами.
35	Лыжная подготовка. Образовательно-обучающей направленности	Виды лыжного спорта. Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой». Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	Знать технику выполнения лыжных ходов,	формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	уметь слушать и слышать друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	Формирование умений использовать ценности физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом
36	Лыжная подготовка	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода,	Знать технику выполнения	формировать умение	уметь вести дискуссию,	принятие и освоение	уметь выполнять специальные

	Образовательно-обучающей направленности	бесшажного хода (У). Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».	торможений; о влиянии занятий физкультурой на вредные привычки.	самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	упражнения на лыжах, моделировать движение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходами.
37	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Знать технику выполнения поворотов; о признаках различной степени утомления и что делать при их появлении.	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности и активно включаться в совместные	уметь проходить заданную дистанцию попеременным двухшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта

						физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	
38	Лыжная подготовка. Образовательно-обучающей направленности	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором (У). Игра «Гонки с выбыванием»	Знать, как выполняется четырехшажный ход; правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь проходить заданную дистанцию попеременным и одновременным ходами, коньковым ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта
39	Лыжная подготовка. Учетный	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Знать, как выполняется техника конькового хода; правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	Развитие мотивов учебной деятельности и, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные	уметь проходить заданную дистанцию коньковым, попеременным и одновременным ходами, владеть знаниями о режиме дня школьника.

						знания в самостоятельных занятиях физической культурой	
40	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты. Дистанция 3км.(д), 4км.(м)	Знать, как выполняется выкат со склона; правила игры «Гонка гандикапами»;	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь применять изученные ходы и повороты в движении при прохождении дистанции
41	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой в зависимости от дистанции.	знать технику выполнения конькового хода. Реакцию организма на различные физические нагрузки.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности.	формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы

						находить компромиссы при принятии общих решений	
42	Лыжная подготовка. Учетный	Уход с лыжни в движении. Поворот переступанием в движении (У). Прохождение дистанции 3км.(д.) 5 км.(м.) Переход с хода на ход.	знать тактику прохождения дистанции; иметь представление о технике конькового хода	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
43	Лыжная подготовка. Образовательно-обучающей направленности	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.(д.) 5км(м.)	Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий,	Развитие мотив учебной деятельности, умения обобщать, анализировать,	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы

					вопросов	творчески применять полученные знания в самостоятел ьных занятиях физической культур.	
44	Лыжная подготовка. Образовательно- обучающей направленности	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.(д.) .5-6 км. (м.) Распределение сил, обгон, лидирование.	Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	стающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов	учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
45	Лыжная подготовка. Совершенствование.	Переход с одновременных ходов на попеременные. (У.) Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.(д.) 5-6 км.(м.) Обгон, лидирование. Финиширование.	оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции 3 км	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выразить свои мысли в соответствии с	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях	Уметь правильно моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, дыхание;

					поставленны ми задачами	физической культурой	
46	Лыжная подготовка Учетный.	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км.(д.) 5 км. (м.) . Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота. Обгон, лидирование, финиширование.	знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, технологию применения лыжных мазей	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по лыжной подготовке	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
47	Лыжная подготовка Учетный	Прохождение дистанции 3км. (дев.); 5км. (м.), используя изученные ходы (У). Обгон, лидирование, финиширование					
48	Лыжная подготовка Учетный	Прохождение дистанции 3км. (дев.); 5км. (м.) на результат. (У). Обгон, лидирование, финиширование	Знать технику перехода с хода на ход; технологию применения лыжных мазей	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы
49	Баскетбол. 12 час.	Совершенствование передвижений и	Знать требования	видеть	уметь	Умение	уметь применять

	Образовательно-обучающей направленности	остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	техники безопасности на занятиях по баскетболу; знать технику перемещений и стоек баскетболиста; технику выполнения ОРУ с набивным мячом	указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	ранее изученные элементы баскетбола в игровых заданиях, учебной игре и в самостоятельных занятиях
50-51	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно-обучающей направленности	Ведения мяча с сопротивлением на месте и в движении. Техника броска одной рукой от головы в прыжке. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Быстрый прорыв (3x2). Игра в мини-баскетбол.	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно	формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять контроль	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации и по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески применять	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры

						полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	
52-53	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно-обучающей направленности	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	Знать технику и тактику ведения игры.	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры
54	Баскетбол. Техника и тактика игры. Учетный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 х / х 2). Развитие скоростных качеств	Знать технику ведения мяча, броска по корзине.	уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры

					и		
55	Баскетбол Образовательно-обучающей направленности	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 х 1 х 2).	Усвоить тактические действия: в нападении и защите в учебной игре.	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры
56	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно-обучающей направленности	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Усвоить тактические действия: в нападении и защите в учебной игре.	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры
57	Баскетбол Техника и тактика игры. Учетный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Усвоить тактические действия: в нападении и защите в учебной игре.	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры

					собеседника	культурой	
58	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно-обучающей направленности	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Знать технику исполнения приемов и тактику игры.	контролировать свою деятельность по результату.	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Организовывать совместные занятия баскетболом, осуществлять судейство игры
59	Баскетбол Техника и тактика игры. Совершенствование.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>).	Знать правила игры и судейство игры в баскетбол	развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры
60	Баскетбол Техника и тактика игры. Учетный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Знать тактические действия: в нападении и защите.	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической	Организовывать совместные занятия баскетболом, осуществлять судейство игры

						культурой	
Легкая атлетика 8час.							
61	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Образовательно-обучающей направленности	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-100 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации и по вопросам развития современных оздоровительных систем,	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.
62	Легкая атлетика. Спринтерский бег Образовательно-обучающей направленности	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-100 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию;	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.	Развитие мотивов обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.
63	Легкая атлетика.	Низкий старт (30 м). Бег 100 м (У.).	Знать различия	уметь	эффективно	Развитие	уметь

	Спринтерский бег Учетный	Финиширование. Челночный бег. Метание мяча на дальность с 4-5 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	между ОРУ и разминкой по видам спорта	сохранять заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога	сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации	мотивов учебной деятельности, формирования личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества,	демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.
64	Легкая атлетика. Спринтерский бег Совершенствование.	ОРУ. Челночный бег. Метание гранаты с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	уметь обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	Формирование умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.

65	Легкая атлетика. Спринтерский бег Совершенствование.	Метание гранаты с места с колена, лежа 500 гр. (д.), 700 гр. (ю.). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 60-100 м;	представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме	уметь слушать и слышать друга и учителя, владеть культурой речи, про_к собеседнику внимание, интерес и уважение являть к	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний,	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие
66	Легкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча Учетный	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м. (У). ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега. Технику прыжка в длину.	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друга	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие
67	Легкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча	Прыжок в длину с разбега. (уч.). Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 1500м.(д), 2000м.(м)	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега. Технику прыжка в	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою	добывать недостающую информацию с помощью	Развитие умения максимально проявлять свои	выполнять метание малого мяча с разбега на дальность, уметь

	Учетный		длину.	деятельность по результату	информационных технологий, в опросов,	физические способности и при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	демонстрировать финальное усилие,
68	Легкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча Учетный	Бег 3000 м (м), 2000 м (д). Учет.	Знать технику выполнения прыжка в длину с 9-11 шагов разбега способом согнув ноги.	формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;	Применять беговые упражнения для развития физических качеств

Тематическое планирование 11 класс

№урока	Разделы программы количество часов, вид урока	Тема	Предметные результаты	УУД			
				регулятивные	коммуникативные	личностные	познавательные
Легкая атлетика 8 час.							
1	Легкая атлетика. Вводный	Низкий старт (до 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (80-100м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Знать и понимать требования инструкции по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	Формировать навыки продуктивного взаимодействия между сверстниками и педагогами	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний	Объяснять, зачем необходимо знать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений
2	Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег. Образовательно-обучающей направленности	Р. К. История легкой атлетики. Низкий старт (до 60 м). Бег с ускорением (80-100м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тестирование.	Знать: как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м с высокого старта.	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, способность и управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие

						взаимодейс твия в процессе занятий физической культурой	
3	Легкая атлетика Спринтерский бег Учетный.	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег 1500 м.	Знать, как выполнять ОРУ в движении; специальные беговые упражнения ; тактику бега.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональн ых состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой	Развитие мотивов учебной деятельности и, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	Уметь: применять беговые упр. для развития физ. качеств; правильно подбирать одежду и обувь на занятия по л/атлетике
4	Легкая атлетика Метания мяча Образовательно-обучающей направленности	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 4- 5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 и 3000 м.	Знать: как регулировать величину физической нагрузки; проводить самостоятельные занятия	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	договариваться и приходить к общему решению	проявлять учебно-познавательный интерес к учебному материалу	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи
5	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	описывать технику выполнения	выявлять и устранять	взаимодействовать со	ориентироваться на	оценивать правильность

	Метание малого мяча Учетный.	Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150г) с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 (д)., 3000м (м).	легкоатлетических упражнений; демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность; метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов	характерные ошибки в процессе освоения	сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	понимание причин успеха в учебной деятельности, и, самоанализ и контроль результата	выполнения учебных задач
6	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Учетный	Прыжок в длину на результат. Специальные беговые упражнения. Бег 200м. (м).- 3000м. (д). Развитие выносливости. Игра футбол.	Знать технику и тактику бега на средние дистанции; распределять силы на дистанции	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	формулировать собственное мнение и позицию	Умение максимально проявлять свои физические способности при выполнении зачётных упражнений	Контролировать физическую нагрузку по ЧСС уметь демонстрировать бег на средние дистанции, демонстрировать финальное усилие
7	Легкая атлетика Тестирование уровня физической подготовленности. Учетный	Бег 2000м. (д), 3000м. (м). Метание гранаты 500г. (д), 700г. (м). Правила соревнований в метании. Развитие выносливости. Тестирование.	Знать технику и тактику бега на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции - овладеть организаторскими умениями - описывать и	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, и, самоанализ и контроль	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности

			выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности				
8	Легкая атлетика Учетный	Бег 2000м (д.), 3000м (м.) на результат. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность и в цель. Правила соревнований в беге. Развитие выносливости.	Знать технику и тактику бега на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры; выбирать наиболее эффективные способы решения задач	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
9	Спортигры. Волейбол. 12 час. Образовательно-обучающей направленности	Р. К. История волейбола. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных перемещений. ТБ на уроках. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	Уметь обращаться за помощью, формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способ-	уметь выделять учебные задачи; самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств

						ности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	
10	Спортивные игры. Волейбол Образовательно-образовательной направленности	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча во встречных колоннах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	выбирать действия в соответствии с поставленным и задачами	Формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу; принимать оперативно решения	ставить новые задачи, анализировать и моделировать двигательные действия, в зависимости от условий
11	Спортивные игры. Волейбол Технические приемы игры в волейбол. Совершенствование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать, как выполняются изученные технические приемы; выполнять технические действия в игре.	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	варьировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство

						и	
12	Спортигры. Волейбол. Технические приёмы игры в волейбол. Совершенствование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	самостоятельно планировать пути достижения целей
13	Спортигры. Волейбол. Технические приёмы игры в волейбол. Учетный	Верхняя передача мяча в прыжке через сетку. Прямой нападающий при встречных передачах. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в волейбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения	контролировать свои действия и действия соперника	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий	принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные меропр.	ставить новые учебные цели; моделировать технику игровых действий и приёмов
14	Спортигры. Волейбол. Техника игры Совершенствование.	Верхняя передача мяча в прыжке через сетку. Прямой нападающий при встречных передачах. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача,	Знать: правила игры в волейбол; владеть основными приёмами игры;	контролировать свои действия и действия	устанавливать рабочие отношения, оказывать	Определять степень утомления организма	анализировать двигательные действия, устранять

		прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять специально подобранные упражнения, технические действия в игре	соперника	посильную помощь товарищу при выполнении физ.упражн	во время игровой деятельности, предупреждая травм.	ошибки
15	Спортигры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствование.	Верхняя передача мяча, стоя спиной к цели. Прямой нападающий при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Описывать технические и тактические действия в защите и нападении; осваивать их самостоятельно	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	ориентироваться в разнообразии способов решения задач
16	Спортигры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствование.	Верхняя передача мяча, стоя спиной к цели. Прямой нападающий при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации и по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески	уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре

						применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	
17	Спортивные игры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствование.	Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол	Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;	уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу
18	Спортивные игры. Волейбол. Техника и тактика игры Учетный	Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и	Совершенствование навыков контролировать свое физическое состояние	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Осознание важности физического развития.

				процессов, схем решения учебных и практических задач.		нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)	
19	Спортигры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствование.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач
20	Спортигры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствование.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Уметь давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

					ость		
Гимнастика 12 час.							
21	Гимнастика. Висы и упоры Образовательно-обучающей направленности	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д.) Развитие силы. Подъем в упор силой (м.). Инструктаж по ТБ	Знать и различать строевые команды; технику выполнения упражнений в висах и упорах	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей
22	Гимнастика. Висы и упоры. Образовательно-обучающей направленности	Р. К. История гимнастики Тульской области. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д.) Подъем в упор силой (м.). Развитие силы.	Знать технику выполнения упражнений в висах и упорах.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Формирование положительных отношений учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных инте-	объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений в висах и упорах

						ресов и потребностей	
23	Гимнастика. Висы и упоры. Образовательно-обучающей направленности	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. (д.) Подъем переворотом (м.). Подъем в упор силой (м). Развитие силы	Знать правила страховки и само страховки при выполнении упражнений на снарядах	уметь адекватно понимать оценку сверстников, осуществлять итоговый контроль	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	уметь демонстрировать технику выполнения упражнений и комбинаций на снарядах в целом
24	Гимнастика Висы и упоры. Совершенствование.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Толчком двух ног вис углом.(У). Подъем переворотом. Подъем в упор силой (м) Уч. Атлетическая гимнастика.	Знать методику выполнения техники висов и упоров	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Иметь представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.	находить нужную информацию в учебнике и интернете по развитию физических качеств
25	Гимнастика Висы и упоры. Учетный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Равновесие на верхней жерди махом соскок. Подъем переворотом. (У)	Иметь понятие об основных формах занятий физической	формировать умение сохранять заданную цель, адекватно	формировать навык учебного сотрудничества в ходе	Развитие мотивов учебной деятельности,	уметь демонстрировать технику выполнения упражнений и

			культурой;	оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю	бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	зачетных комбинаций на снарядах в целом
26	Гимнастика Опорный прыжок. Лазанье. Образовательно-обучающей направленности	Сед углом; стоя на коленях наклон назад (д). Длинный кувырок через препятствие. Прыжки в глубину. Атлетическая гимнастика.	Знать о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие	уметь показать технику выполнения прыжковых упражнений и зачетных комбинаций на снарядах

						само- стоятельнос- ти и личной ответственн- ости за свои поступки, фор- мирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
27	Гимнастика. Опорный прыжок. Совершенствование.	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей. Атлетическая гимнастика. Правила самоконтроля.	Знать инструкции по предупреждению травматизма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли,	Мотивировать соблюдение инструкции техники безопасности
28	Гимнастика. Опорный прыжок. Учетный	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад через стойку на руках с помощью. (м) (У). Стоя на коленях, наклон назад. (У). Развитие координационных способностей. Атлетическая гимнастика.	Знать, как проводить ОРУ в парах; как оказать первую помощь при травмах и способы транспортировки	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности,	уметь выполнять ОРУ в парах; самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать

			пострадавшего;		физической культурой.	сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	свои действия
29	Гимнастика. Акробатика. Образовательно-обучающей направленности	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Переворот боком (м.). ОРУ с палками. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазанье по канату без помощи ног (м) (У). Атлетическая гимнастика.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических	уметь самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия

						потребностей, ценностей	
30	Гимнастика. Акробатика. Образовательно-обучающей направленности	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Переворот боком (м.) (У.) Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой через коня в ширину (д.); ноги врозь через коня в длину (м). Развитие скоростно-силовых качеств. Лазанье по канату без помощи ног (м) . Атлетическая гимнастика.	Знать как проводится судейство соревнований по гимнастике	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	Учиться оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах
31	Гимнастика Акробатика. Учетный	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалкой. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой (д) , ноги врозь через коня в длину (м.) Развитие	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	формировать умение самостоятельно выделять и формули-	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную	Развитие мотивов учебной деятельности и	Уметь оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по

		скоростно-силовых качеств		ровать познавательную цель.	помощь товарищу при выполнении физических упражнений	формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	акробатике и на снарядах
32	Гимнастика. Акробатика. Учетный	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалкой. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой (д.) ноги врозь через коня в длину (м.). Развитие скоростно-силовых качеств. Атлетическая гимнастика.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценно-	Уметь оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах

						стей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	
Лыжная подготовка 16 час.							
33	Лыжная подготовка. Вводный	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; бесшажного хода.	Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, действия при возникновении утомления	уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, в опросов,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;	знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах попеременными ходами
34	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Р.К. Тульские лыжники-чемпионы Олимпийских игр. Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ходы. Дистанция 2 км., 3 км. Первая помощь при обморожении.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ходов.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную	добывать недостающую информацию с помощью информационных	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ,

				ю цель.	технологий, в опросов,	ие эстетических потребностей, ценностей;	.одновременным одношажным ходами.
35	Лыжная подготовка. Образовательно-обучающей направленности	Виды лыжного спорта. Повторение техники подъемов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. Особенности физической подготовки лыжника.	Знать технику выполнения лыжных ходов,	формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	уметь слушать и слышать друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах одновременным ходом
36	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода (У) . Эстафета «Кто быстрее?». Дистанция 2,5 км.	Знать технику выполнения торможений; о влиянии занятий физкультурой на вредные привычки.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, моделировать передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходами.

						потребностей ей, ценностей	
37	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Знать технику выполнения поворотов; о признаках различной степени утомления и что делать при их появлении.	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности и активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	уметь проходить заданную дистанцию попеременным двухшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта
38	Лыжная подготовка. Образовательно-обучающей направленности	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором (У). Игра «Гонки с выбыванием» Дистанция 3 км.	Знать, как выполняется четырехшажный ход; правила самостоятельного	уметь адекватно понимать оценку взрослого и	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную	Развитие мотивов учебной деятельности, умения	уметь проходить заданную дистанцию попеременным и одновременным

			выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости	сверстников	помощь товарищу при выполнении физических упражнений	обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	ходами, коньковым ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта
39	Лыжная подготовка. Учетный	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Знать, как выполняется техника конькового хода; правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь проходить заданную дистанцию коньковым, попеременным и одновременным ходами, владеть знаниями о режиме дня школьника.
40	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Эстафеты. Дистанция 3км.(д), 4км.(м)	Знать, как выполняется выкат со склона; правила игры «Гонка гандикапами»;	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать,	Уметь применять изученные ходы и повороты в движении при прохождении

					товарищу при выполнении физических упражнений	анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	дистанции
41	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Прохождение дистанции 4,5км. Переход с одного хода на другой в зависимости от дистанции. Поворот переступанием в движении.	знать технику выполнения конькового хода. Реакцию организма на различные физические нагрузки.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности.	формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
42	Лыжная подготовка. Учетный	Поворот переступанием в движении (У). Прохождение дистанции 3км.(д.) 5 км.(м.) Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	знать тактику прохождения дистанции; иметь представление о технике конькового хода	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать	Формирование положительных отношений учащихся к занятиям	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей

				познавательную цель.	ь рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	физической культурой, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов	лыжной трассы
43	Лыжная подготовка. Образовательно-обучающей направленности	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.(д.) 5км(м.) Тактика лыжных гонок: распределение сил.	Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов	Развитие мотивационной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культур.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы

44	Лыжная подготовка. Образовательно-обучающей направленности	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.(д.) .5-6 км. (м.) Тактика: распределение сил, обгон, лидирование.	Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	стающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов	учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
45	Лыжная подготовка. Совершенствование.	Переход с одновременных ходов на попеременные. (У.) Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.(д.) 5-6 км.(м.) Обгон, лидирование. Финиширование.	оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции 3 км	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь правильно моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, дыхание;

46	Лыжная подготовка Учетный.	Прохождение дистанции 3 км.(д.) 5 км. (м.). Тактика: обгон, лидирование, финиширование. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, технологию применения лыжных мазей	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по лыжной подготовке	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
47	Лыжная подготовка Учетный	Прохождение дистанции 3км. (дев.); 5км. (м.), используя изученные ходы (У). Тактика: обгон, лидирование, финиширование, распределение сил.					
48	Лыжная подготовка Учетный	Прохождение дистанции 3км. (дев.); 5км. (м.) на результат с применением тактических приемов (У). Катание с горки.	Знать технику перехода с хода на ход; технологию применения лыжных мазей	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей л/трассы
49	Баскетбол. 12 час. Образовательно-обучающей	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие	Знать требования техники безопасности на занятиях по баскетболу; знать технику пе-	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии	уметь слушать и слышать учителя, товарищей,	Умение технически правильно выполнять двигательн	уметь применять ранее изученные элементы баскетбола в игровых

	направленности	скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	ремещений и стоек баскетболиста; технику выполнения ОРУ с набивным мячом	с требованиями	уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения	ые действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	заданиях, учебной игре и в самостоятельных занятиях
50-51	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно-обучающей направленности	Р.К. История баскетбола. Ведения мяча с сопротивлением на месте и в движении. Техника броска одной рукой от головы в прыжке. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Быстрый прорыв (3x2). Игра в мини-баскетбол.	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно	формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять контроль	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Развитие мотивов учебной деятельности и, умения осуществлять поиск информации и по вопросам развития современных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры

						физической культурой	
52-53	<p>Баскетбол</p> <p>Техника и тактика игры.</p> <p>Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств</p>	<p>Знать технику и тактику ведения игры.</p>	<p>уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату</p>	<p>устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений</p>	<p>технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры</p>
54	<p>Баскетбол.</p> <p>Техника и тактика игры.</p> <p>Учетный</p>	<p>Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1х 2). Развитие скоростных качеств</p>	<p>Знать технику ведения мяча, броска по корзине.</p>	<p>уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества</p>	<p>использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации</p>	<p>умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры</p>

55	Баскетбол Образовательно-обучающей направленности	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 х 1 х 2). Развитие скоростных качеств	Усвоить тактические действия: в нападении и защите в учебной игре.	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры
56	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно-обучающей направленности	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств					
57	Баскетбол Техника и тактика игры. Учетный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	Усвоить тактические действия: в нападении и защите в учебной игре.	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры

58	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно-обучающей направленности	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Знать технику исполнения приемов и тактику игры.	контролировать свою деятельность по результату.	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Организовывать совместные занятия баскетболом, осуществлять судейство игры
59	Баскетбол Техника и тактика игры. Совершенствование.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Учебная игра.	Знать правила игры и судейство игры в баскетбол	развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры
60	Баскетбол Техника и тактика игры. Учетный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Знать тактические действия: в нападении и защите.	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Организовывать совместные занятия баскетболом, осуществлять судейство игры

Легкая атлетика 8час.

61	<p>Легкая атлетика. Спринтерский бег. Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Низкий старт (50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (80-100 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 1000 м.</p>	<p>Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>	<p>искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль</p>	<p>добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации и по вопросам развития современных оздоровительных систем,</p>	<p>уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.</p>
62	<p>Легкая атлетика. Спринтерский бег Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Низкий старт (60 м). Бег по дистанции (80-100 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях. Бег 1000м.</p>	<p>Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>	<p>выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию;</p>	<p>формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.</p>	<p>Развитие мотивов обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	<p>уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.</p>
63	<p>Легкая атлетика. Спринтерский бег</p>	<p>Низкий старт. Бег 100 м на результат.. Челночный бег. Метание мяча на дальность с 4-5 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное</p>	<p>Знать различия между ОРУ и разминкой по</p>	<p>уметь сохранять заданную цель;</p>	<p>эффективно сотрудничать и способствовать</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности-</p>	<p>уметь демонстрировать бег с максимальной</p>

	Учетный	значение легкоатлетических упражнений. Бег 1500м.	видам спорта	адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога	ть продуктивной кооперации	сти, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества,	скоростью, демонстрировать финальное усилие.
64	Легкая атлетика. Спринтерский бег Совершенствование.	Челночный бег. Метание гранаты с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15м. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Бег 1500м.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	уметь обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	Формирование умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.
65	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Метание гранаты на дальность с 4-5бросковых шагов в коридор 10 м 500г.	Знать, как выполнять бег с максимальной	представлять конкретное содержание и	уметь слушать и слышать друг	Формирование положительного	уметь демонстрировать бег с

	Совершенствование.	(д.) 700г. (ю). Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике в метании. Бег 2000 м.	скоростью на дистанции 60-100 м;	излагать его в устной и письменной форме	друга и учителя, владеть культурой речи, привлечь собеседнику внимание, интерес и уважение являть к	отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний,	максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие
66	Легкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча Учетный	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м. (на результат). Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Бег 2000м.	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега. Технику прыжка в длину.	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друга	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие
67	Легкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча Учетный	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 200м. (д), 3000м (м). Развитие выносливости.	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега. Технику прыжка в длину.	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	добывать недостающую информацию с помощью информационных	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности	выполнять метание малого мяча с разбега на дальность, уметь демонстрировать финальное усилие,

					технологий, в опросов,	при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	
68	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Прыжки в длину, метание мяча</p> <p>Учетный</p>	<p>Бег 3000 м. (м) , 2000 м. (д) на результат.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>Знать технику выполнения прыжка в длину с 9-11 шагов разбега способом согнув ноги.</p>	<p>формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>	<p>формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p>	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств</p>

Тематическое планирование 11 класс

№у рок	Разделы программы количество часов, вид урока	Тема	Предметные результаты	УУД			
				регулятивные	коммуникати вные	личностные	познавательные
Легкая атлетика 8 час.							
1	Легкая атлетика. Вводный	Низкий старт (до 50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (80-100м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Знать и понимать требования инструкции по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником	формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	Формировать навыки продуктивного взаимодействия между сверстниками и педагогами	Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний	Объяснять, зачем необходимо знать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений
2	Легкая атлетика Спринтерский бег, эстафетный бег. Образовательно-обучающей направленности	Р. К. История легкой атлетики. Низкий старт (до 60 м). Бег с ускорением (80-100м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тестирование.	Знать: как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м с высокого старта.	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой.	Развитие мотивов учебной деятельности, способность и управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие

						взаимодейс твия в процессе занятий физической культурой	
3	Легкая атлетика Спринтерский бег Учетный.	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств. Бег 1500 м.	Знать, как выполнять ОРУ в движении; специальные беговые упражнения ; тактику бега.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональн ых состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой	Развитие мотивов учебной деятельности и, доброжелательности, сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	Уметь: применять беговые упр. для развития физ. качеств; правильно подбирать одежду и обувь на занятия по л/атлетике
4	Легкая атлетика Метания мяча Образовательно-обучающей направленности	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150г) с 4- 5 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 и 3000 м.	Знать: как регулировать величину физической нагрузки; проводить самостоятельные занятия	вносить необходимые коррективы в двигательное действие	договариваться и приходить к общему решению	проявлять учебно-познавательный интерес к учебному материалу	ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи
5	Легкая атлетика	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.	описывать технику выполнения	выявлять и устранять	взаимодействовать со	ориентироваться на	оценивать правильность

	Метание малого мяча Учетный.	Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150г) с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 (д)., 3000м (м).	легкоатлетических упражнений; демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность; метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов	характерные ошибки в процессе освоения	сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	понимание причин успеха в учебной деятельности, и, самоанализ и контроль результата	выполнения учебных задач
6	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Учетный	Прыжок в длину на результат. Специальные беговые упражнения. Бег 200м. (м).- 3000м. (д). Развитие выносливости. Игра футбол.	Знать технику и тактику бега на средние дистанции; распределять силы на дистанции	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия	формулировать собственное мнение и позицию	Умение максимально проявлять свои физические способности при выполнении зачётных упражнений	Контролировать физическую нагрузку по ЧСС уметь демонстрировать бег на средние дистанции, демонстрировать финальное усилие
7	Легкая атлетика Тестирование уровня физической подготовленности. Учетный	Бег 2000м. (д), 3000м. (м). Метание гранаты 500г. (д), 700г. (м). Правила соревнований в метании. Развитие выносливости. Тестирование.	Знать технику и тактику бега на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции - овладеть организаторскими умениями - описывать и	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками, адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся	ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, и, самоанализ и контроль	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности

			выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности				
8	Легкая атлетика Учетный	Бег 2000м (д.), 3000м (м.) на результат. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность и в цель. Правила соревнований в беге. Развитие выносливости.	Знать технику и тактику бега на длинные дистанции; распределять силы на длинной дистанции	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры; выбирать наиболее эффективные способы решения задач	проявлять навыки сотрудничества и оценивать собственные результаты	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
9	Спортигры. Волейбол. 12 час. Образовательно-обучающей направленности	Р. К. История волейбола. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных перемещений. ТБ на уроках. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	соблюдать правила безопасности, планировать свои действия уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	Уметь обращаться за помощью, формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование способ-	уметь выделять учебные задачи; самостоятельно выполнять упражнения на развитие физических качеств

						ности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	
10	Спортивные игры. Волейбол Образовательно-образовательной направленности	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча во встречных колоннах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	выбирать действия в соответствии с поставленным и задачами	Формулировать свои затруднения слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки	проявлять интерес к новому учебному материалу; принимать оперативно решения	ставить новые задачи, анализировать и моделировать двигательные действия, в зависимости от условий
11	Спортивные игры. Волейбол Технические приемы игры в волейбол. Совершенствование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча во встречных колоннах. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать, как выполняются изученные технические приемы; выполнять технические действия в игре.	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	варьировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от ситуаций, возникающих в процессе игровой деятельности	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство

						и	
12	Спортигры. Волейбол. Технические приёмы игры в волейбол. Совершенствование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: как, выполнять изученные технические приёмы; правила игры; применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	оценивать правильность выполнения действий	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения игровых действий	владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности	самостоятельно планировать пути достижения целей
13	Спортигры. Волейбол. Технические приёмы игры в волейбол. Учетный	Верхняя передача мяча в прыжке через сетку. Прямой нападающий при встречных передачах. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать: правила игры в волейбол; владеть основными приёмами игры; выполнять специально подобранные упражнения	контролировать свои действия и действия соперника	взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения и освоения техники игровых приемов и действий	принятие и освоение социальной роли; формирование способности активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные меропр.	ставить новые учебные цели; моделировать технику игровых действий и приёмов
14	Спортигры. Волейбол. Техника игры Совершенствование.	Верхняя передача мяча в прыжке через сетку. Прямой нападающий при встречных передачах. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача,	Знать: правила игры в волейбол; владеть основными приёмами игры;	контролировать свои действия и действия	устанавливать рабочие отношения, оказывать	Определять степень утомления организма	анализировать двигательные действия, устранять

		прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять специально подобранные упражнения, технические действия в игре	соперника	посильную помощь товарищу при выполнении физ.упражн	во время игровой деятельности, предупреждая травм.	ошибки
15	Спортигры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствование.	Верхняя передача мяча, стоя спиной к цели. Прямой нападающий при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Описывать технические и тактические действия в защите и нападении; осваивать их самостоятельно	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации	обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	ориентироваться в разнообразии способов решения задач
16	Спортигры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствование.	Верхняя передача мяча, стоя спиной к цели. Прямой нападающий при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать, как играть в волейбол по правилам, правильно выполнять технические действия	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации и по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать, творчески	уметь применять ранее изученные элементы волейбола в игровых заданиях и учебной игре

						применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	
17	Спортивные игры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствование.	Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Знать, как использовать тактические действия в игре в волейбол	Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;	уметь понимать жесты и условные знаки судьи по волейболу
18	Спортивные игры. Волейбол. Техника и тактика игры Учетный	Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий при встречных передачах. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача в заданную часть площадки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и	Совершенствование навыков контролировать свое физическое состояние	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Осознание важности физического развития.

				процессов, схем решения учебных и практических задач.		нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)	
19	Спортигры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствование.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	Описывать технические действия и тактические приёмы в волейболе	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	уметь ориентироваться в разнообразии способов решения задач
20	Спортигры. Волейбол. Техника и тактика игры Совершенствование.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Уметь давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

					ость		
Гимнастика 12 час.							
21	Гимнастика. Висы и упоры Образовательно-обучающей направленности	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д.) Развитие силы. Подъем в упор силой (м.). Инструктаж по ТБ	Знать и различать строевые команды; технику выполнения упражнений в висах и упорах	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	формировать умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей
22	Гимнастика. Висы и упоры. Образовательно-обучающей направленности	Р. К. История гимнастики Тульской области. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (д.) Подъем в упор силой (м.). Развитие силы.	Знать технику выполнения упражнений в висах и упорах.	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Формирование положительных отношений учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных инте-	объяснять и демонстрировать технику выполнения упражнений в висах и упорах

						ресов и потребностей	
23	Гимнастика. Висы и упоры. Образовательно-обучающей направленности	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. (д.) Подъем переворотом (м.). Подъем в упор силой (м). Развитие силы	Знать правила страховки и само страховки при выполнении упражнений на снарядах	уметь адекватно понимать оценку сверстников, осуществлять итоговый контроль	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	уметь демонстрировать технику выполнения упражнений и комбинаций на снарядах в целом
24	Гимнастика Висы и упоры. Совершенствование.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Толчком двух ног вис углом.(У). Подъем переворотом. Подъем в упор силой (м) Уч. Атлетическая гимнастика.	Знать методику выполнения техники висов и упоров	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Иметь представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.	находить нужную информацию в учебнике и интернете по развитию физических качеств
25	Гимнастика Висы и упоры. Учетный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Равновесие на верхней жерди махом соскок. Подъем переворотом. (У)	Иметь понятие об основных формах занятий физической	формировать умение сохранять заданную цель, адекватно	формировать навык учебного сотрудничества в ходе	Развитие мотивов учебной деятельности,	уметь демонстрировать технику выполнения упражнений и

			культурой;	оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищам и учителю	бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья	зачетных комбинаций на снарядах в целом
26	Гимнастика Опорный прыжок. Лазанье. Образовательно-обучающей направленности	Сед углом; стоя на коленях наклон назад (д). Длинный кувырок через препятствие. Прыжки в глубину. Атлетическая гимнастика.	Знать о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли, развитие	уметь показать технику выполнения прыжковых упражнений и зачетных комбинаций на снарядах

						само- стоятельнос ти и личной ответственн ости за свои поступки, фор- мирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
27	Гимнастика. Опорный прыжок. Совершенствование.	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Стоя на коленях, наклон назад. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей. Атлетическая гимнастика. Правила самоконтроля.	Знать инструкции по предупреждению травматизма	умение сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои физические силы и действия, а также действия товарищей	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли,	Мотивировать соблюдение инструкции техники безопасности
28	Гимнастика. Опорный прыжок. Учетный	Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад через стойку на руках с помощью. (м) (У). Стоя на коленях, наклон назад. (У). Развитие координационных способностей. Атлетическая гимнастика.	Знать, как проводить ОРУ в парах; как оказать первую помощь при травмах и способы транспортировки	формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий	Развитие мотивов учебной деятельности, доброжелательности,	уметь выполнять ОРУ в парах; самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать

			пострадавшего;		физической культурой.	сопереживания чувствам других людей, развитие навыков сотрудничества, умения не создавать конфликты	свои действия
29	Гимнастика. Акробатика. Образовательно-обучающей направленности	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Переворот боком (м.). ОРУ с палками. Развитие скоростно-силовых качеств. Лазанье по канату без помощи ног (м) (У). Атлетическая гимнастика.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических	уметь самостоятельно работать с раздаточным материалом; моделировать свои действия

						потребностей, ценностей	
30	Гимнастика. Акробатика. Образовательно-обучающей направленности	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Переворот боком (м.) (У.) Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой через коня в ширину (д.); ноги врозь через коня в длину (м). Развитие скоростно-силовых качеств. Лазанье по канату без помощи ног (м) . Атлетическая гимнастика.	Знать как проводится судейство соревнований по гимнастике	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	Учиться оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах
31	Гимнастика Акробатика. Учетный	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалкой. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой (д) , ноги врозь через коня в длину (м.) Развитие	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	формировать умение самостоятельно выделять и формули-	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную	Развитие мотивов учебной деятельности и	Уметь оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по

		скоростно-силовых качеств		ровать познавательную цель.	помощь товарищу при выполнении физических упражнений	формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей	акробатике и на снарядах
32	Гимнастика. Акробатика. Учетный	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалкой. Прыжок углом с разбега (<i>под углом к снаряду</i>) и толчком одной ногой (д.) ноги врозь через коня в длину (м.). Развитие скоростно-силовых качеств. Атлетическая гимнастика.	Знать технику выполнения акробатических упражнений.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности	Формирование положительного отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценно-	Уметь оценивать выполнение упражнений зачётных комбинаций по акробатике и на снарядах

						стей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	
Лыжная подготовка 16 час.							
33	Лыжная подготовка. Вводный	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Значение занятий лыжным спортом для здоровья человека. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; бесшажного хода.	Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, действия при возникновении утомления	уметь сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, в опросов,	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;	знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, уметь передвигаться на лыжах попеременными ходами
34	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Р.К. Тульские лыжники-чемпионы Олимпийских игр. Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ходы. Дистанция 2 км., 3 км. Первая помощь при обморожении.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ходов.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную	добывать недостающую информацию с помощью информационных	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ,

				ю цель.	технологий, в опросов,	ие эстетических потребностей, ценностей;	.одновременным одношажным ходами.
35	Лыжная подготовка. Образовательно-обучающей направленности	Виды лыжного спорта. Повторение техники подъемов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км. Особенности физической подготовки лыжника.	Знать технику выполнения лыжных ходов,	формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	уметь слушать и слышать друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, передвигаться на лыжах одновременным ходом
36	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода (У). Эстафета «Кто быстрее?». Дистанция 2,5 км.	Знать технику выполнения торможений; о влиянии занятий физкультурой на вредные привычки.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	принятие и освоение социальной роли; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических	уметь выполнять специальные упражнения на лыжах, моделировать передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходами.

						потребностей ей, ценностей	
37	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	Знать технику выполнения поворотов; о признаках различной степени утомления и что делать при их появлении.	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции.	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие способности и активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	уметь проходить заданную дистанцию попеременным двухшажным ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта
38	Лыжная подготовка. Образовательно-обучающей направленности	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором (У). Игра «Гонки с выбыванием» Дистанция 3 км.	Знать, как выполняется четырехшажный ход; правила самостоятельного	уметь адекватно понимать оценку взрослого и	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную	Развитие мотивов учебной деятельности и, умения	уметь проходить заданную дистанцию попеременным и одновременным

			выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости	сверстников	помощь товарищу при выполнении физических упражнений	обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	ходами, коньковым ходом, владеть знаниями о зимних видах спорта
39	Лыжная подготовка. Учетный	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	Знать, как выполняется техника конькового хода; правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости	осознавать себя как личность, способную к преодолению препятствий и самокоррекции	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения,	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	уметь проходить заданную дистанцию коньковым, попеременным и одновременным ходами, владеть знаниями о режиме дня школьника.
40	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Эстафеты. Дистанция 3км.(д), 4км.(м)	Знать, как выполняется выкат со склона; правила игры «Гонка гандикапами»;	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь	Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать,	Уметь применять изученные ходы и повороты в движении при прохождении

					товарищу при выполнении физических упражнений	анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	дистанции
41	Лыжная подготовка Образовательно-обучающей направленности	Прохождение дистанции 4,5км. Переход с одного хода на другой в зависимости от дистанции. Поворот переступанием в движении.	знать технику выполнения конькового хода. Реакцию организма на различные физические нагрузки.	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание, результаты совместной деятельности.	формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
42	Лыжная подготовка. Учетный	Поворот переступанием в движении (У). Прохождение дистанции 3км.(д.) 5 км.(м.) Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	знать тактику прохождения дистанции; иметь представление о технике конькового хода	формировать умение самостоятельно выделять и формулировать	сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать	Формирование положительных отношения учащихся к занятиям	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей

				познавательную цель.	ь рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.	физической культурой, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в	лыжной трассы
43	Лыжная подготовка. Образовательно-обучающей направленности	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.(д.) 5км(м.) Тактика лыжных гонок: распределение сил.	Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов	Развитие мотивационной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культур.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы

44	Лыжная подготовка. Образовательно-обучающей направленности	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.(д.) .5-6 км. (м.) Тактика: распределение сил, обгон, лидирование.	Знать, как оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции в соревновательном режиме	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	стающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов	учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
45	Лыжная подготовка. Совершенствование.	Переход с одновременных ходов на попеременные. (У.) Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.(д.) 5-6 км.(м.) Обгон, лидирование. Финиширование.	оценивать свои физические возможности при прохождении дистанции 3 км	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Уметь правильно моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, дыхание;

46	Лыжная подготовка Учетный.	Прохождение дистанции 3 км.(д.) 5 км. (м.). Тактика: обгон, лидирование, финиширование. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.	знать технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке, технологию применения лыжных мазей	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по лыжной подготовке	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
47	Лыжная подготовка Учетный	Прохождение дистанции 3км. (дев.); 5км. (м.), используя изученные ходы (У). Тактика: обгон, лидирование, финиширование, распределение сил.					
48	Лыжная подготовка Учетный	Прохождение дистанции 3км. (дев.); 5км. (м.) на результат с применением тактических приемов (У). Катание с горки.	Знать технику перехода с хода на ход; технологию применения лыжных мазей	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей л/трассы
49	Баскетбол. 12 час. Образовательно-обучающей	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие	Знать требования техники безопасности на занятиях по баскетболу; знать технику пе-	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии	уметь слушать и слышать учителя, товарищей,	Умение технически правильно выполнять двигательн	уметь применять ранее изученные элементы баскетбола в игровых

	направленности	скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	ремещений и стоек баскетболиста; технику выполнения ОРУ с набивным мячом	с требованиями	уважительно относиться к другой точке зрения, устанавливать рабочие отношения	ые действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	заданиях, учебной игре и в самостоятельных занятиях
50-51	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно-обучающей направленности	Р.К. История баскетбола. Ведения мяча с сопротивлением на месте и в движении. Техника броска одной рукой от головы в прыжке. Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Быстрый прорыв (3x2). Игра в мини-баскетбол.	Знать технику и тактику игровых действий, описывать и осваивать их самостоятельно	формировать умение самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию, осуществлять контроль	владеть культурой речи, ведением диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.	Развитие мотивов учебной деятельности и, умения осуществлять поиск информации и по вопросам развития современных систем, обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры

						физической культурой	
52-53	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно-обучающей направленности	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств	Знать технику и тактику ведения игры.	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры
54	Баскетбол. Техника и тактика игры. Учетный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1х 2). Развитие скоростных качеств	Знать технику ведения мяча, броска по корзине.	уметь контролировать свою деятельность по результату, развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества	использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры

55	Баскетбол Образовательно-обучающей направленности	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 х 1 х 2). Развитие скоростных качеств	Усвоить тактические действия: в нападении и защите в учебной игре.	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры
56	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно-обучающей направленности	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств					
57	Баскетбол Техника и тактика игры. Учетный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). Развитие скоростных качеств	Усвоить тактические действия: в нападении и защите в учебной игре.	видеть указанную ошибку и исправлять ее в соответствии с требованиями	уметь логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры

58	Баскетбол Техника и тактика игры. Образовательно-обучающей направленности	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Знать технику исполнения приемов и тактику игры.	контролировать свою деятельность по результату.	уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Организовывать совместные занятия баскетболом, осуществлять судейство игры
59	Баскетбол Техника и тактика игры. Совершенствование.	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Учебная игра.	Знать правила игры и судейство игры в баскетбол	развивать новые виды деятельности и формы сотрудничества.	уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.	творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих во время игры
60	Баскетбол Техника и тактика игры. Учетный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	Знать тактические действия: в нападении и защите.	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой	Организовывать совместные занятия баскетболом, осуществлять судейство игры

Легкая атлетика 8час.

61	<p>Легкая атлетика. Спринтерский бег. Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Низкий старт (50 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (80-100 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 1000 м.</p>	<p>Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>	<p>искать и выделять необходимую информацию, осуществлять пошаговый и итоговый контроль</p>	<p>добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации и по вопросам развития современных оздоровительных систем,</p>	<p>уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.</p>
62	<p>Легкая атлетика. Спринтерский бег Образовательно-обучающей направленности</p>	<p>Низкий старт (60 м). Бег по дистанции (80-100 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях. Бег 1000м.</p>	<p>Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.</p>	<p>выделять и формировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию;</p>	<p>формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.</p>	<p>Развитие мотивов обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p>	<p>уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.</p>
63	<p>Легкая атлетика. Спринтерский бег</p>	<p>Низкий старт. Бег 100 м на результат.. Челночный бег. Метание мяча на дальность с 4-5 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное</p>	<p>Знать различия между ОРУ и разминкой по</p>	<p>уметь сохранять заданную цель;</p>	<p>эффективно сотрудничать и способствовать</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности-</p>	<p>уметь демонстрировать бег с максимальной</p>

	Учетный	значение легкоатлетических упражнений. Бег 1500м.	видам спорта	адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога	ть продуктивной кооперации	сти, формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества,	скоростью, демонстрировать финальное усилие.
64	Легкая атлетика. Спринтерский бег Совершенствование.	Челночный бег. Метание гранаты с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15м. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Бег 1500м.	Знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	уметь обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.	Формирование умения находить компромиссы при принятии общих решений; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие.
65	Легкая атлетика. Спринтерский бег	Метание гранаты на дальность с 4-5бросковых шагов в коридор 10 м 500г.	Знать, как выполнять бег с максимальной	представлять конкретное содержание и	уметь слушать и слышать друг	Формирование положительного	уметь демонстрировать бег с

	Совершенствование.	(д.) 700г. (ю). Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике в метании. Бег 2000 м.	скоростью на дистанции 60-100 м;	излагать его в устной и письменной форме	друга и учителя, владеть культурой речи, проявлять внимание, интерес и уважение к собеседнику	отношения учащихся к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний,	максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие
66	Легкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча Учетный	Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м. (на результат). Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Бег 2000м.	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега. Технику прыжка в длину.	уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друга	Формирование умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве	уметь демонстрировать бег с максимальной скоростью, демонстрировать финальное усилие
67	Легкая атлетика. Прыжки в длину, метание мяча Учетный	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 200м. (д), 3000м (м). Развитие выносливости.	Знать технику выполнения метания малого мяча с разбега. Технику прыжка в длину.	уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	добывать недостающую информацию с помощью информационных	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности	выполнять метание малого мяча с разбега на дальность, уметь демонстрировать финальное усилие,

					технологий, в опросов,	при выполнении тестовых упражнений по физической культуре	
68	<p>Легкая атлетика.</p> <p>Прыжки в длину, метание мяча</p> <p>Учетный</p>	<p>Бег 3000 м. (м) , 2000 м. (д) на результат.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>Знать технику выполнения прыжка в длину с 9-11 шагов разбега способом согнув ноги.</p>	<p>формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции</p>	<p>формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности, умения обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;</p>	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств</p>

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

Для учителя:

1. Виненко М. В. Физическая культура 5-11 классы, планирование. Волгоград, «Учитель» ,2010.
2. Киселев П.А., Киселева С. В. Справочник учителя физической культуры. Волгоград «Учитель», 2010
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Москва: «Просвещение», 2011.

Для учащихся:

В. И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений: - М. : Просвещение, 2016

