

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЕГОРЬЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено
Руководитель ШМО

Н.В. Каратаева

Каратаева
Протокол № 1 от

« 31 » 08 2022 г.

Согласовано

Заместитель директора по
УВР

Н.А. Куспакова

« 31 » 08 2022 г.

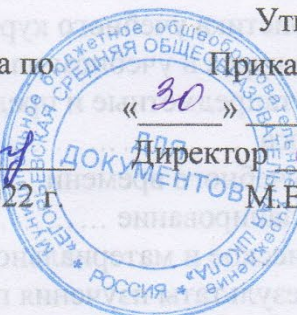
Утверждаю

Приказ № 230 от

« 30 » 08 2022 г.

Директор

М.В. Коптик



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
уровень образования: ФГОС СОО
уровень изучения предмета – базовый
срок реализации программы - 2 года



Составитель
рабочей программы –
С.С. Султанов
учитель физической
культуры

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	1
Общая характеристика учебного курса.....	7
Место учебного курса в учебном плане	8
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.....	8
Содержание курса	14
Распределение учебного времени.....	17
Тематическое планирование	18
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	32
Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе.....	34
Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре	36
Приложения	
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.....	40

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 10-11 классах составлена на основании:

- федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- с изменениями и дополнениями – приказ Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, от 31.12.2015 № 1577;
- примерной программы среднего общего образования, одобренной учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 08.04.2015г. № 1/15).
- основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Егорьевская СОШ»;
- Положения о рабочей программе МБОУ «Егорьевская СОШ».

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий, телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного и коллективного сотрудничества. Занятия физической культурой создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, к самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение **следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культурой и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной оценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развития целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической саморегуляции
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования обучающихся 10-11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие принципы: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построения преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании обучающегося не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Этот переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и т.д.); развития навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической

культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего и среднего образования – содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей обучающихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремлённость, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения подобных методических подходов – воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий становится очевидной.

На уроках физической культуры продолжается обучение знаниям по физической культуре, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Школьников необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

На занятиях не прекращается работа по освоению новых упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в разных условиях.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы: метод вариативного (непрерывного) упражнения, игровой и соревновательный методы. Таким образом, достигается разностороннее развитие двигательных способностей, налаживается связь с углубленным техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно совершать несколько сложных действий, отличаются большей организованностью, целеустремлённостью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приёмы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, методы направленного прочувствования движений и срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Поэтому при прохождении материала программы следует предусмотреть использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закалывающих процедур, приёмов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал разделов, содержащих информацию по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучшего всего поддаются прогнозированию, для них чётко разработана структура и организация обучения. При планировании базовой и вариативной части программы необходимо учитывать климатические и географические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, время, отведённое на овладение материалом каждого раздела программы. В связи с планированием уроков, на которых внимание будет уделяться развитию двигательных способностей, необходимо

регламентировать все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Также нужно запланировать контрольные упражнения, чтобы следить за ходом учебно-воспитательного процесса. С их помощью можно скорректировать выполнение упражнений и оценить степень владения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование с целью определения уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные данные и увидеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В 10-11 классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, с максимальными физическими и волевыми нагрузками. При планировании и организации занятий по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств необходимо тесно связать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно связать темы между собой, определить объём учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения, вести занятие в соответствии с переносимостью обучающимися двигательных нагрузок, уровнем их технической и тактической подготовленности.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используется для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактической подготовленности), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, обучающиеся должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Педагог должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материала программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранным видом спорта и физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы среднего общего образования;
- приказа Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889;
- абзац шестнадцатый (подпункт 5) пункта 11.8 дополнить словами «, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- учебного плана МБОУ «Егорьевская СОШ».

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого обучающиеся 10-11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержание репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, обучающиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий выбранными видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «**Физическое совершенствование**» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала, задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирования умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе «**Тематическое планирование**» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровня знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать, как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10-11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю: 10 класс – 102 ч; 11 класс – 99 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на два года обучения (по 3 ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Отечеством, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознание принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественной полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни; потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности, как и к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способности ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознания и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии, как осознание совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижений.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использовать этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований – научение владению технико-тактическим приёмам (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснить**:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактика травматизм и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег 3 км	13 мин 50 с	-
	Кроссовый бег 2 км	-	10 мин 00 с

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).
- **В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).
- **В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).
- **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1. Скоростные	Бег 30 м.	16	5,2 и больше	5,1-4,8	4,4 и меньше	6,1 и больше	5,9-5,3	4,8 и меньше
		17	5,1 и больше	5,0-4,7	4,3 и меньше	6,1 и больше	5,9-5,3	4,8 и меньше
2. Координационные	Челночный бег 3x10м	16	8,2 и больше	8,0-7,7	7,3 и меньше	9,7 и больше	9,3-8,7	8,4 и меньше
		17	8,1 и больше	7,9-7,5	7,2 и меньше	9,6 и больше	9,3-8,7	8,4 и меньше
3. Выносливость	6-минутный бег	16	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
		17	1100 и менее	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
4. Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		17	190 и ниже	205-220	240 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
5. Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6. Силовые	Подтягивание Мальчики из положения виса; девочки из положения виса лёжа	16	4	8-9	11	6	13-15	18
		17	5	9-10	12	6	13-15	18

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой), определяет и разрабатывает сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая

атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1-9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ, СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней) приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики, ритмической гимнастики, упражнения с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Прикладная физическая деятельность.

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки.

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседание с партнёром сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствие.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 гр и гранаты весом до 700 гр на расстоянии и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метаниями, бегом, прыжками, переноска груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом ногами вниз (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самообороны; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владение мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. (баскетбол, гандбол, волейбол и футбол).

Гимнастика с основами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведения учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

По итогам изучения каждого из разделов школьной программы учащиеся готовят рефераты на одну из тем, предложенных в учебнике, а в конце 10 и 11 классов – итоговые работы.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10-11 классы», автор В.И. Лях (М.: Просвещение, 2014).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10-11 КЛАССАХ

№ п.п.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2.	Спортивные игры	30	28
2.1	Баскетбол	7	9
2.2	Волейбол	9	9
2.3	Футбол	6	4
2.4	Мини-футбол	4	4
2.5	Гандбол	4	3
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
4.	Легкая атлетика	22	21
5.	Лыжная подготовка	18	18
6.	Элементы единоборств	9	9
8.	Народная игра «Русская лапта»	2	1
	Итого:	102	99

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 классы

3 ч в неделю, всего 210 ч

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте		
Правовые основы физической культуры и спорта	Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорту в РФ» (2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (2011 г.); «Об образовании» (2012 г.).	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорту в РФ»; «Об основах туристической деятельности в РФ»; «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»; «Об образовании».
Понятие о физической культуре личности	Физическая культура – важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности.	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности.
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического развития 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.	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения.
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	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.	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.
Основные формы и виды физических упражнений	Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств	Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием

	(способностей).	на те или иные физические качества.
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок – основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.	Раскрывают особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывают преимущества физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, занятий во внешкольных заведениях, в семье и на уроках физической культуры.
Адаптивная физическая культура	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.	Готовят доклады на тему «Адаптивная физическая культура», включая информацию о её основных видах: адаптивном физическом воспитании, спорте, двигательной реабилитации, физической рекреации; а также включая материалы из истории Паралимпийских игр.
Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	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.	Готовят доклады на тему «Физические нагрузки» на основе анализа упражнений базовых видов спорта школьной программы; анализируют реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб.
Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности	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).	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; объясняют преимущества и недостатки разных форм самостоятельных занятий; работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью.
Основы организации двигательного режима	Режим дня для старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.	Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня и ограниченной двигательной активности; сравнивают в парах показатели среднесуточного числа совершаемых локомоций.
Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	Спортивно-массовые соревнования – одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Назначение, программа, организация и проведение. Командные и лично-командные соревнования.	Раскрывают значение спортивно-массовых мероприятий и объясняют основные пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи соревнования, руководство, время и место проведения, участники, программа, условия проведения и зачёт, порядок награждения лучших участников и команд. Форма заявки и сроки её предоставления). На основе публикаций журнала «Физическая культура в школе» готовят доклады на тему «Спортивно-массовая работа в школе»
Понятие телосложения и характеристика его основных типов	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшения осанки. Методы контроля за	Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют достоинства различных систем занятий физическими упражнениями, направленных на изменение

	изменением показателей телосложения.	телосложения; объясняют для чего человеку нужна хорошая осанка, и называют средства для её формирования.
Способы регулирования массы тела человека	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения по снижению массы тела.	Анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и снижению массы тела человека; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения.
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов.	Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга, тренажёров и тренажёрных устройств.	Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады.
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет. Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр.	Раскрывают основные понятия, связанные с олимпийским движением, Олимпийскими играми, используя материал учебников для 8-9 и 10-11 классов. Интернет; готовят доклады об истории Олимпийских игр современности.

Раздел 2. Базовые виды школьной программы

Баскетбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из основных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча;

		выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники защитных действий	Действия игроков без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развития кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом; оценивают технику перемещения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру, как средство активного отдыха.
Гандбол		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из основных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование ловли и передачи мяча	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

		обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники защитных действий	Действия игроков без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват).	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развития кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом; оценивают технику перемещения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам гандбола. Игра по правилам.	Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру, как средство активного отдыха.
Волейбол		
Совершенствование	Комбинации из основных элементов	Составляют комбинации из освоенных

техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	техники передвижений	элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование приёма и передачи мяча	Варианты техники приёма и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники подачи мяча	Варианты подачи мяча.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику подачи мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники нападающих ударов	Варианты нападающих ударов через сетку	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники защитных действий	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для

		занятий на открытом воздухе, используют игру, как средство активного отдыха.
Футбол и мини-футбол		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Комбинации из основных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча	Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью.	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники защитных действий	Действия против игрока без мяча и с мячом (отбор, выбивание, перехват).	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развития кондиционных и координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом; оценивают технику перемещения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.
Совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Взаимодействия со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают

		правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам на площадках различных размеров. Игра по правилам.	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру, как средство активного отдыха.
Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными и бадминтовыми ракетками, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным.	Используя игровые упражнения для развития названных координационных способностей.
Развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 до 18 минут	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости.
Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменения направлений, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25 метров, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.	Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
Углубление знаний о спортивных играх	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности; объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры.
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости;	Используют названные упражнения, подвижные игры и игры с заданиями в самостоятельных занятиях при решении

	игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.	задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
Овладение организаторскими способностями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.	Организуют проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, осуществляют судейство и комплектование команды, готовят место для проведения игр.	
Гимнастика с элементами акробатики			
	Юноши	Девушки	
Совершенствование техники строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	Чётко выполняют строевые упражнения	
Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук и ног, туловища на месте и в движении.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений.	
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Упражнения с набивными мячами, гантелями, гирями, штангой, тренажерами, с эспандерами.	Комбинаций упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, мячами.	Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами.
Освоение и совершенствование висов и упоров.	Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	-	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений.
Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	Описывают технику данных упражнений.
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Рондад. Переворот боком. Комбинация из освоенных элементов.	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из освоенных элементов.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений.
Развитие координационных способностей.	Комбинация общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, ритмическая гимнастика.		Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Развитие гибкости.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.		Используют данные упражнения для развития гибкости
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.		Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.
Самостоятельные занятия.	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.		Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль ха физической нагрузкой во время занятий.
Овладение организаторскими способностями.	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.		Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Лёгкая атлетика			
	Юноши	Девушки	
Совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.		Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут. Бег на 2000 м	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.

			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега		Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание гранаты весом 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-15 м	Метание гранаты весом 500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.	Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Развитие выносливости	Кросс до 25 минут, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.	Кросс до 20 минут	Используют данные упражнения для развития выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки; метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п.; толкание ядра, набивных мячей; круговая тренировка.		Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей.	
Развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.	
Знания	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды и правила соревнований по легкой атлетике, и рекорды. Дозированные нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь.	Раскрывают значение лёгкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятия техники выполнения лёгкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	Используют изученные упражнения и самостоятельные занятия при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
Совершенствование организаторских способностей	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических упражнений и инструкторов при занятиях с младшими школьниками.	Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.	
Лыжная подготовка			
	10 класс	11 класс	
Освоение техники лыжных ходов.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Преодоления подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 6 км.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 8 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.
Знания	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных занятий. Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Применяют правила оказания помощи при	

		обморожениях и травмах.
Элементы единоборств		
Освоение техники владения приемами.	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебные схватки.	Описывают технику выполнения приёмов и единоборств, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности.
Развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.	Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Знания	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.	Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах.
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими способностями	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Основы методики и организации с младшими школьниками.	Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь учителю в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.
Плавание		
Закрепление изученных способов плавания	Плавание изученными спортивными способами.	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
Освоение плавания прикладными способами	Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	Объясняют и умеют показать технику плавания прикладными способами.
Развитие выносливости	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 метров. Повторное проплывание отрезков 25-100 м и 2-6 раз.	Применяют данные упражнения для развития выносливости.
Развитие координационных	Специальные, подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше.	Применяют данные упражнения для развития координационных способностей.

способностей	Элементы водного поло и игра в водное поло (юноши) и элементы фигурного плавания (девушки).	
Знания	Основы биомеханики плавательных упражнений. Правила плавания в открытом водоёме. Правила техники безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейне. Доврачебная помощь пострадавшим.	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятия техники выполнения плавательных упражнений и правила соревнований, личной и общественной гигиены.
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
Овладение организаторскими способностями	Выполнение обязанности судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками.	Измеряют результаты, оценивают их и помогают проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями		
Как правильно тренироваться	Правила проведения самостоятельных занятий	Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля.
Утренняя гимнастика	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами	Используют разученные комплексы упражнения во время самостоятельных занятий. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Используют приобретённые навыки закаливания.
Самомассаж	Сеансы самомассажа.	Используют разученные сеансы самомассажа для снятия утомления, снижения умственной и физической усталости, улучшения состояния.
Аутотренинг и релаксация	Сеансы аутотренинга и релаксации.	Используют разученные сеансы во время самостоятельных занятий для управления и контроля своих физических и психических состояний.
Совершенствование координационных способностей	Требования современных условий жизни и производства к развитию КС. КС, которые следует развивать у учащихся 10-11 классов. Средства для развития КС юношей и девушек. Примерные варианты упражнений, воздействующих на развитие КС, из разных видов спорта.	Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных КС. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности.
Ритмическая гимнастика для девушек	История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. Правила составления комплексов упражнений ритмической гимнастикой. Очередность выполнения упражнений.	Составляют комплексы упражнений ритмической гимнастики и демонстрируют их. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений ритмической гимнастики.
Атлетическая гимнастика для юношей	История, значение, правила проведения занятий атлетической гимнастикой. Мышечная система человека. Упражнения для развития основных мышечных групп.	Составляют комплексы упражнений атлетической гимнастики и демонстрируют их. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений атлетической гимнастики.
Роликовые коньки	История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Основные	Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений с

	технические приёмы.	использованием роликовых коньков. Составляют комплексы упражнений
Оздоровительный бег	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях.	Составляют программы тренировок на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом.
Дартс	История, значение, правила техники безопасности. Инвентарь. Правила техники игры	Анализируют технику игры. Соревнуются и оценивают технику в парах.
Аэробика	История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой. Музыка на занятиях и способы дозирования нагрузки. Составление комплексов упражнений аэробной гимнастики.	Составляют комплексы упражнений аэробной гимнастики. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений. Демонстрируют комплекс упражнений аэробной гимнастики.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Программы	
1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы : учеб. Пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 80 с. – ISBN 978-5-09-071174-6.	В программе определены цели и задачи предмета, рассмотрены особенности содержания и результаты его освоения (личностные, метапредметные и предметные); представлены содержание среднего общего образования по физической культуре, тематическое планирование с характеристикой основных видов деятельности учащихся, описано материально-техническое обеспечение образовательного процесса
Учебники	
Методические пособия для учителя	
1 В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 10-11 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.- Москва: Просвещение, 2015. – 190, [9] с.: ил- ISBN 978-5-09-031820-4	Пособие разработано в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, рабочей программой "Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы" и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.
Компьютерные и информационно коммуникационные средства обучения	
Технические средства	
Персональный компьютер с принтером	
Учебно-практическое оборудование и учебно-лабораторное оборудование	
Щит баскетбольный игровой	Количество оборудование из расчета на один спортивный зал Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Щит баскетбольный тренировочный	
Стенка гимнастическая	
Скамейки гимнастические	
Стойки волейбольные	
Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	
Бревно гимнастическое напольное	

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Перекладина гимнастическая пристенная	
Канат для лазанья	
Обручи гимнастические	Комплект из расчета на каждого учащегося
Комплект матов гимнастических	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Перекладина навесная универсальная	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Набор для подвижных игр	Один комплект
Аптечка медицинская	Один комплект
Стол для настольного тенниса	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Комплект для настольного тенниса	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в группах
Мячи футбольные	Необходимо иметь комплект инвентаря для работы в
Мячи баскетбольные	группах
Мячи волейбольные	
Сетка волейбольная	Один комплект
Спортивный зал игровой (гимнастический)	Раздевалки для мальчиков и девочек
Кабинет учителя	Стол , стулья, шкафы
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи
Легкоатлетическая дорожка	
Сектор для прыжков в длину	
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	
Гимнастический городок	
Полоса препятствий	
Лыжная трасса	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СРЕДНЕЙ (СТАРШЕЙ) ШКОЛЕ

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные

соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику последовательного чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона различными способами;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p align="center">Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p align="center">Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p align="center">Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p align="center">Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p align="center">Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p align="center">Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p align="center">Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p align="center">Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Рабочий план на I-ю четверть для 10-го класса

Учебный материал	Номера уроков																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Основы знаний инструктаж по технике безопасности на уроках л/ атлетике.	+																										
Строевые упражнения повороты на месте.	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
перестроения на месте и в движении.		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
ОРУ с предметами.	+			+			+			+			+			+			+			+			+		
без предметов.		+			+			+			+			+			+			+			+			+	
в движении			+			+			+			+			+			+			+			+			+
Легкая атлетика Низкий, высокий старт.	с	с	с	с	у																						
Эстафетный бег			о	з	с	с	у																				
Прыжок в длину с разбега способом «ножницы».					о	з	с	у																			
Метание гранаты на дальность.						о	з	с	с	у																	
Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».								с	с	с	у																
Баскетбол Комбинация из освоенных элементов баскетбола.												с	с	с	с	с	с	с									
Групповые тактические действия в нападении.												о	з	с	с	у											
Групповые тактические действия в защите.													о	з	с	у											
Ведение мяча с опекой игрока.															о	з	с	у									
Волейбол Комбинация из освоенных элементов передвижения.																			с	с	с	с	с	с	с	с	с
Приём мяча от подачи.																			о	з	с	с	у				
Вторая передача.																					о	з	с	с	у		
Блокирование.																						о	з	с	у		
Прямой атакующий удар.																							о	з	с	у	
Учебная игра.												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры Подвижная игра «Русская лапта»	+	+	+							+	+																
Развитие физических качеств																											
Сила	+			+			+			+			+			+			+			+			+		
Быстрота		+			+			+			+			+			+			+			+			+	
Выносливость			+			+			+			+			+			+			+			+			+
КДП Бег 30 метров.			+																								
Прыжок в длину с места.				+																							
Челночный бег 3х10 м.					+																						
Шестиминутный бег.						+																					
Подтягивание.							+																				
Наклон вперед из положения сидя								+																			
Поднимание туловища за 1 минуту									+																		

Тематическое планирование для 10-го класса на I-ю четверть

№ урока	Дата		Тема урока. Тип урока	Учебный материал	Планируемые результаты				
	По плану	По факту			Предметные	Метапредметные			Личностные
						Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная	
Раздел: Лёгкая атлетика									
1.			Низкий, высокий старт. Урок изучения и закрепления	1. Совершенствование техники высокого, низкого старта. 2. Подвижная игра «Русская лапта». 3. Развитие физического качества «Сила».	Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильность выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
2			Низкий, высокий старт. Урок изучения и закрепления	1. Совершенствование техники высокого, низкого старта. 2. Развитие физического качества «Быстрота». 3. Подвижная игра «Русская лапта».	Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильность выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
3.			Эстафетный бег. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике эстафетного бега. 2. Совершенствование техники высокого, низкого старта. 3. Бег 30 метров – учет. 4. Развитие физического качества «Выносливость»	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выразить свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
4.			Эстафетный бег. Урок изучения и закрепления	1. Закрепление техники эстафетного бега. 2. Совершенствование техники высокого, низкого старта. 3. Прыжок в длину с места – учет. 4. Развитие физического качества «Сила».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выразить свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
5.			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы». 2. Совершенствование техники эстафетного бега. 3. Бег 100 метров на результат. 4. Шестиминутный бег – учет.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
6.			Метание гранаты Урок изучения и закрепления знаний	1. Обучение технике метания. 2. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. 3. Совершенствование техники эстафетного бега. 4. Челночный бег 3x10метров – учет.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
7.			Метание гранаты Урок изучения и закрепления знаний	1. Закрепление техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Подтягивание – учет. 4. Подвижная игра «Русская лапта».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
8.			Прыжок в высоту способом «перекидной». Урок изучения и	1. Совершенствование технике прыжка в высоту. 2. Совершенствование техники метания гранаты 3. Развитие физического качества «Быстрота». 4. Наклон вперед из положения сидя – учет.	Применять правила личной гигиены и требования к	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

			закрепления		спортивной одежде				достижения поставленных целях.
9.			Прыжок в высоту способом «перекидной». Урок изучения и закрепления	1. Совершенствование техники прыжка в высоту. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Прыжок в длину с разбега на результат. 4. Поднимание туловища за 1 минуту – учет.	Интерес к урокам физической культуры	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
10.			Прыжок в высоту способом «перекидной» Урок закрепления первичных знаний	1. Совершенствование техники прыжка в высоту. 2. Метание гранаты на результат. 3. Кросс 3 км – юноши и 2км – девушки на результат. 4. Развитие физического качества «Сила».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
11.			Прыжок в высоту способом «перекидной» Комбинированный урок	1. Прыжок в высоту способом «перекидной» на результат. 2. Подвижная игра «Русская лапта». 3. Развитие физического качества «Быстрота».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
Раздел: Спортивные игры (баскетбол)									
12.			Групповые тактические действия в нападении. Урок изучения и закрепления	1. Обучение групповым тактическим действиям в нападении баскетболе. 2. Совершенствование техники основных элементов перемещений. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Выносливость».	Интерес к урокам физической культуры	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целях.
13.			Групповые тактические действия в защите. Урок изучения и закрепления	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите 2. Закрепление техники ловли групповых тактических действий. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Сила».	Интерес к урокам физической культуры	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целях.
14.			Ведение мяча с опекой игрока. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике ведения мяча с опекой игрока. 2. Закрепление групповых тактических действий в защите. 3. Совершенствование групповых тактических действий в нападении. 4. Развитие физического качества «Быстрота».	Учебно-познавательный интерес	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
15.			Ведение мяча с опекой игрока. Урок изучения и закрепления	1. Закрепление техники ведения мяча с опекой игрока. 2. Совершенствование групповых тактических действий в защите. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Выносливость»	Учебно-познавательный интерес	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
16.			Ведение мяча с опекой игрока Комбинированный урок	1. Совершенствование техники ведения мяча с опекой игрока. 2. Учебная игра. 3. Развитие физического качества «Сила».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.

17.			Технико-тактические действия. Комбинированный урок	1. Совершенствование технико-тактические действия. 2. Учебная игра. 3. Развитие физического качества «Быстрота»	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
18.			Технико-тактические действия. Комбинированный урок	1. Совершенствование технико-тактические действия. 2. Учебная игра. 3. Развитие физического качества «Выносливость»	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
Раздел: Спортивные игры (волейбол)									
19.			Приём подачи мяча. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике приему подачи мяча в волейболе. 2. Совершенствование техники основных элементов перемещений. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Выносливость».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
20.			Приём подачи мяча Урок изучения и закрепления	1. Закрепление техники приема подачи мяча в волейболе. 2. Совершенствование техники основных элементов перемещений. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Сила».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
21.			Вторая передача мяча. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике второй передачи мяча в волейболе. 2. Совершенствование техники приема подачи мяча. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Быстрота».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
22.			Вторая передача мяча. Урок изучения и закрепления	1. Закрепление техники второй передачи мяча. 2. Совершенствование техники приема подачи мяча. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Выносливость».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
23.			Блокирование. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике блокирования. 2. Совершенствование техники второй передачи мяча. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Сила».	Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
24.			Прямой атакующий удар. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике прямого атакующего удара. 2. Закрепление техники блокирования. 3. Совершенствование техники второй передачи мяча. 4. Учебная игра. 5. Развитие физического качества «Быстрота».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
25.			Прямой атакующий удар. Урок изучения и закрепления	1. Закрепление техники прямого атакующего удара. 2. Совершенствование техники блокирования. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Выносливость».	Знать и применять правила безопасности	Совершенствовать навыки игровых ситуаций	Выделение и формулирование учебной цели	Взаимодействовать с партнером и командой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

					при игровых ситуациях				принципах взаимопомощи и соперничества.
26.			Прямой атакующий удар. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники прямого атакующего удара. 2. Учебная игра. 3. Развитие физического качества «Сила».	Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях	Совершенствовать навыки игровых ситуаций	Выделение и формулирование учебной цели	Взаимодействовать с партнером и командой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и соперничества.
27.			Прямой атакующий удар. Комбинированный урок	1. Учебная игра. 2. Развитие физического качества «Быстрота»	Знать правила безопасности при игровых ситуациях	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Взаимодействовать с партнером и командой	Проявлять положительные качества личности

Рабочий план на II-ю четверть для 10-го класса

Учебный материал	Номера уроков																				
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
<u>Основы знаний</u> Правила поведения в спортивном зале и на площадке.	+																				
<u>Строевые упражнения</u> повороты на месте. перестроения на месте и в движении.	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
<u>ОРУ</u> с мячами. без предметов. с гимнастической палкой. с обручем	+				+				+				+				+				+
<u>Гимнастика</u> Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот сторону. Подъем в упор силой. Подъем в упор толчком двух ног. Опорный прыжок ноги врозь через коня. Комбинация из освоенных элементов акробатики	о	з	с	с	у																
<u>Развитие физических качеств</u> Сила. Гибкость. Скоростно-силовые качества.	+			+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<u>Элементы ритмической гимнастики</u>				+			+			+			+			+			+		+

Тематическое планирование для 10-го класса на II-ю четверть

№ урока	Дата		Тема урока. Тип урока	Учебный материал	Планируемые результаты				
	По плану	По факту			Предметные	Метапредметные			Личностные
						Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная	
Раздел: Гимнастика									
28.			Длинный кувырок вперёд. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике длинного кувырка вперед. 2. Развитие физического качества «Сила». 3. Элементы ритмической гимнастики.	Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
29.			Длинный кувырок вперёд. Урок изучения и закрепления	1. Закрепление техники длинного кувырка вперед. 2. Развитие физического качества «Гибкость». 3. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
30.			Стойка на руках Урок изучения и закрепления.	1. Обучение технике стойки на руках. 2. Совершенствование техники длинного кувырка вперед. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Линейная эстафета.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выражать свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
31.			Стойка на руках. Урок закрепления первичных знаний	1. Закрепление техники стойки на руках. 2. Совершенствование техники длинного кувырка вперед. 3. Развитие физического качества «Сила». 4. Элементы ритмической гимнастики.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выражать свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и соперничества.
32.			Кувырок назад через стойку на руках. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике кувырка назад через стойку на руках. 2. Совершенствование техники стойки на руках. 3. Развитие физического качества «Гибкость». 4. Подвижная игра «Мини-волейбол».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
33.			Кувырок назад через стойку на руках. Урок закрепления.	1. Закрепление техники кувырка назад через стойку на руках. 2. Совершенствование техники стойки на руках. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Проведение линейной эстафеты.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
34.			Переворот боком. Урок изучения и закрепления.	1. Обучение технике переворота боком. 2. Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках. 3. Развитие физического качества «Сила». 4. Элементы ритмической гимнастики.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
35.			Переворот боком. Урок закрепления.	1. Закрепление техники переворота боком. 2. Совершенствование техники кувырка назад через	Применять правила личной	Планирование промежуточных	Выделение и формулирование	Управление поведением	Проявлять дисциплинированность,

				стойку на руках. 3. Развитие физического качества «Гибкость». 4. Подвижная игра «Мини-волейбол».	гигиены и требования к спортивной одежде	целей с учетом результата	учебной цели	партнера: контроль, коррекция	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
36.			Подъем в упор силой Урок изучения и закрепления.	1. Обучение технике подъема в упор силой. 2. Совершенствование техники переворота боком. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Линейная эстафета.	Интерес к урокам физической культуры	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
37.			Подъем в упор силой. Урок закрепления.	1. Закрепление техники подъема в упор силой. 2. Совершенствование техники переворота боком. 3. Развитие физического качества «Сила». 4. Элементы ритмической гимнастики.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
38.			Подъем в упор толчком двух ног. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике подъема в упор толчком двух ног. 2. Совершенствование техники подъема в упор силой. 3. Развитие физического качества «Гибкость». 4. Подвижная игра «Стрит-бол».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
39.			Подъем в упор толчком двух ног. Урок закрепления.	1. Закрепление техники подъема в упор толчком двух ног. 2. Совершенствование техники подъема в упор силой. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Линейная эстафета.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
40.			Опорный прыжок ноги врозь через коня. Урок изучения и закрепления.	1. Обучение технике опорного прыжка ноги врозь через коня. 2. Совершенствование техники подъема в упор толчком двух ног. 3. Развитие физического качества «Сила». 4. Элементы ритмической гимнастики.	Интерес к урокам физической культуры	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
41.			Опорный прыжок ноги врозь через коня. Урок изучения и закрепления	1. Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через коня. 2. Совершенствование техники подъема в упор толчком двух ног. 3. Развитие физического качества «Гибкость». 4. Подвижная игра «Мини-волейбол».	Интерес к урокам физической культуры	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
42.			Опорный прыжок ноги врозь через коня Урок изучения и закрепления	1. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Линейная эстафета.	Учебно-познавательный интерес	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
43.			Опорный прыжок ноги врозь через коня. Урок закрепления.	1. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь. 2. Развитие физического качества «Сила». 3. Элементы ритмической гимнастики.	Учебно-познавательный интерес	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности

44.			Комбинации из освоенных элементов по акробатике. Урок изучения и закрепления	1. Комбинации из освоенных элементов по акробатике. 2. Развитие физического качества «Гибкость». 3. Подвижная игра «Стрит-бол».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
45.			Комбинации из освоенных элементов по акробатике Урок закрепления	1. Комбинация из освоенных элементов по акробатике. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Проведение линейной эстафеты.	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
46.			Комбинации из освоенных элементов по акробатике Комбинированный урок	1. Комбинация из освоенных элементов по акробатике. 2. Развитие физического качества «Сила». 3. Элементы ритмической гимнастики.	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
47.			Комбинации из освоенных элементов по акробатике Комбинированный урок	1. Комбинация из освоенных элементов по акробатике. 2. Развитие физического качества «Гибкость» 3. Подвижная игра «Стрит-бол».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
48.			Комбинации из освоенных элементов по акробатике Комбинированный урок	1. Комбинация из освоенных элементов по акробатике. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Проведение линейной эстафеты.	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Рабочий план на III-ю четверть для 10-го класса

Учебный материал	Номера уроков																													
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
Основа знаний Техника безопасности по лыжной подготовке.	+																													
Строевые упражнения повороты на месте. перестроения на месте и в движении.	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
ОРУ с предметами. без предметов.																				+		+		+		+		+		+
Лыжная подготовка Лыжные ходы. Подъемы, спуски. Прямой переход. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палкой. Перешагивание небольшого препятствия. Перепрыгивание в сторону Преодоление пологих склонов. Преодоление средних и длинных подъемов. Передвижения до 5 км.	с		с		с		с		с		с		с		с		с													
		с		с		с		с		с		с		с		с		с												
	о	з	с	с	у																									
			о	з	с	с	у																							
									о	з	с	с	у																	
	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+												
Элементы единоборства Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа. Приемы борьбы стоя. Учебные схватки.																				о	з	с	с	у						
																						о	з	с	с	у				
																							о	з	с	с	у			
																				+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Мини-футбол Техника перемещений и владения мячом. Учебная игра																														
Развитие физических качеств Быстрота. Выносливость Скоростно-силовые. Силовая выносливость. Сила.	+			+			+			+			+			+														
		+			+			+			+			+			+													
			+			+			+			+			+			+												
																				+			+			+			+	
																						+		+			+			+

Тематическое планирование для 10-го класса на III-ю четверть

№ урока	Дата		Тема урока. Тип урока	Учебный материал	Планируемые результаты				
	По плану	По факту			Предметные	Метапредметные			Личностные
						Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная	
Раздел: Лыжная подготовка									
49.			Прямой переход с хода на ход. Урок изучения и повторения	1. Обучение технике прямого перехода с одновременных ходов на попеременные ходы. 2. Совершенствование техники лыжных ходов. 3. Развитие физического качества «Быстрота».	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
50.			Прямой переход с хода на ход Урок закрепления	1. Закрепление техники прямого перехода с одновременных ходов на попеременные ходы. 2. Совершенствование техники подъемов и спусков. 3. Развитие физического качества «Выносливость».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
51.			Переход прокатом схода на ход. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике перехода прокатом с одновременных ходов на попеременные ходы. 2. Совершенствование техники прямого перехода с одновременных ходов на попеременные ходы. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять простейшие правила обращения с лыжами.	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выражать свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
52.			Переход прокатом схода на ход Урок закрепления.	1. Закрепление техники перехода прокатом с одновременных ходов на попеременные ходы. 2. Совершенствование техники прямого перехода с одновременных ходов на попеременные ходы. 3. Развитие физического качества «Быстрота».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выражать свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и соперничества.
53.			Коньковый ход. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике перехода с неоконченным толчком одной палкой с одновременных ходов на попеременные ходы. 2. Совершенствование техники перехода прокатом с одновременных ходов на попеременные ходы. 3. Прямой переход – учет. 4. Развитие физического качества «Выносливость».	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
54.			Коньковый ход. Урок закрепления.	1. Закрепление техники перехода с неоконченным толчком одной палкой с одновременных ходов на попеременные ходы. 2. Совершенствование техники перехода прокатом с одновременных ходов на попеременные ходы. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Интерес к урокам физической культуры	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
55.			Торможение «плугом». Урок изучения и закрепления.	1. Обучение технике перешагивания небольшого препятствия. 2. Совершенствование техники перехода с неоконченным толчком одной палкой с одновременных ходов на попеременные ходы.	Учебно-познавательный интерес	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

				3. Переход прокатом – учет. 4. Развитие физического качества «Быстрота».					поставленных целях.
56.			Торможение «пругом». Урок закрепления	1. Закрепление техники перешагивания небольшого препятствия. 2. Совершенствование техники перехода с неоконченным толчком одной палкой с одновременных ходов на попеременные ходы. 3. Развитие физического качества «Выносливость».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
57.			Переход с хода на ход. Урок изучения и закрепления первичных знаний	1. Обучение технике перепрыгивания в сторону. 2. Совершенствование техники перешагивания небольшого препятствия. 3. Переход с неоконченным толчком одной палкой – учет. 4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять требования безопасности на уроках по лыжной подготовке	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
58.			Переход с хода на ход. Урок закрепления первичных знаний	1. Закрепление техники перепрыгивания в сторону. 2. Совершенствование техники перешагивания небольшого препятствия. 3. Развитие физического качества «Быстрота».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
59.			Преодоление пологих склонов. Урок изучения и закрепления первичных знаний	1. Обучение технике преодоления пологих склонов. 2. Совершенствование техники перепрыгивания в сторону. 3. Перешагивание небольшого препятствия – учет. 4. Развитие физического качества «Выносливость».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и соперничества.
60.			Преодоление пологих склонов. Урок закрепления первичных знаний	1. Закрепление техники преодоления пологих склонов. 2. Совершенствование техники перепрыгивания в сторону. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
61.			Преодоление средних и длинных подъемов. Комбинированный урок	1. Обучение технике преодоления средних и длинных подъемов. 2. Совершенствование техники преодоления пологих склонов. 3. Перепрыгивание в сторону – учет. 4. Развитие физического качества «Быстрота».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
62.			Преодоление средних и длинных подъемов Комбинированный урок	1. Закрепление техники преодоления средних и длинных подъемов. 2. Совершенствование техники преодоления пологих склонов. 3. Развитие физического качества «Выносливость».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
63.			Преодоление контруклона. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники преодоления средних и длинных подъемов. 2. Совершенствование техники лыжных ходов. 3. Преодоление пологих склонов – учет. 4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
64.			Преодоление средних и длинных	1. Совершенствование техники преодоления средних и длинных подъемов.	Интерес к урокам	Действовать по плану и	Структурировать информацию	Осуществлять совместную	Активно включаться в общение и

			подъёмов. Комбинированный урок	2. Совершенствование техники подъемов и спусков. 3. Развитие физического качества «Быстрота».	физической культуры	планировать свои действия		деятельность с одноклассниками	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
65.			Техника лыжных ходов. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Преодоление средних и длинных подъемов – учет. 3. Развитие физического качества «Выносливость».	Учебно-познавательный интерес	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
66.			Техника подъёмов и спусков. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники подъемов и спусков. 2. Проведение контрольного соревнования.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.

Раздел: Элементы единоборств

67.			Приёмы самостраховки. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике приемам самостраховки в борьбе. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Учебные схватки.	Учебно-познавательный интерес	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
68.			Приёмы самостраховки Урок закрепления	1. Закрепление техники приемов самостраховки в борьбе. 2. Развитие силовой выносливости. 3. Учебные схватки.	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
69.			Приёмы борьбы лёжа. Урок изучения и повторения	1. Обучение технике приемам борьбы лежа. 2. Совершенствование техники приемов самостраховки. 3. Развитие физического качества «Сила».	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
70.			Приёмы борьбы лёжа Урок изучения и закрепления первичных знаний	1. Закрепление техники приемов борьбы лежа. 2. Совершенствование техники приемов самостраховки. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
71.			Приёмы борьбы стоя Урок закрепления первичных знаний	1. Обучение технике приемам борьбы стоя. 2. Совершенствование техники приемов борьбы лежа. 3. Приемы самостраховки – учет. 4. Развитие силовой выносливости.	Интерес к урокам физической культуры	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
72.			Приёмы борьбы стоя Комбинированный урок	1. Закрепление техники приемов борьбы стоя. 2. Совершенствование техники приемов борьбы лежа. 3. Развитие физического качества «Сила».	Выполнять требования правил безопасности при занятиях	Контролировать режимы нагрузки на организм	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

					физической культурой				поставленных целях.
73.			Приёмы борьбы стоя Комбинированный урок	1. Совершенствование техники приемов борьбы стоя. 2. Приемы борьбы лежа – учет. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебно-познавательный интерес	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
74.			Приёмы борьбы стоя Комбинированный урок	1. Совершенствование техники приемов борьбы стоя. 2. Развитие силовой выносливости. 3. Учебные схватки.	Учебно-познавательный интерес	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
75.			Приёмы борьбы стоя Комбинированный урок	1. Приемы борьбы стоя – учет 2. Развитие физического качества «Сила». 3. Учебные схватки.	Учебно-познавательный интерес	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями

Раздел: Спортивные игры (мини-футбол)

76.			Перемещение и владение мячом. Урок изучения и закрепления	1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в мини-футболе. 2. Учебная игра. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Интерес к урокам физической культуры	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
77.			Перемещение и владение мячом. Урок закрепления	1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в мини-футболе. 2. Учебная игра. 3. Развитие силовой выносливости.	Учебно-познавательный интерес	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
78.			Перемещение и владение мячом. Урок закрепления	1. Техника перемещений и владения мячом – учет. 2. Учебная игра. 3. Развитие физического качества «Сила».	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой	Контролировать режимы нагрузки на организм	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Рабочий план на IV-ю четверть для 10-го класса

Учебный материал	Номера уроков																							
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
Основы знаний Правила поведения в спортивном зале и на площадке.	+																							
Строевые упражнения повороты на месте.	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
перестроения на месте и в движении.		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
ОРУ с предметами.	+			+			+			+			+			+			+			+		
без предметов.		+			+			+			+			+			+			+			+	
в движении			+			+			+			+			+			+			+			+
Гандбол																								
Техника передвижений, остановок и поворотов.	+	+	+	+	+	+																		
Ловля и передача мяча.	с	с	с	у																				
Ведение мяча		с	с	с	у																			
Броски мяча			с	с	с	у																		
Футбол																								
Техника передвижений, остановок и поворотов.							+	+	+	+	+	+	+											
Удары по мячу и остановки мяча.							с	с	с	у														
Ведение мяча.								с	с	с	у													
Перемещение и владение мячом.									с	с	с	у												
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
Легкая атлетика																								
Прыжок в высоту с разбега.														с	с	с	у							
Низкий старт.																с	с	с	у					
Эстафетный бег.																		с	с	с	у			
Прыжок в длину с разбега.																				с	с	с	у	
Метание гранаты.																					с	с	с	у
Подвижная игра «Лапта»														+	+									
Развитие физических качеств																								
Скоростно-силовые.	+			+			+			+			+			+			+			+		
Силовая выносливость.		+			+			+			+			+			+			+			+	
Быстрота.			+			+			+			+			+			+			+			+
КДП																								
Бег 30 метров.												+												
Прыжок в длину с места.													+											
Челночный бег 3x10 м.														+										
Шестиминутный бег.															+									
Подтягивание.																+								
Наклон вперед из положения сидя																	+							

Тематическое планирование для 10-го класса на IV-ю четверть

№ урока	Дата		Тема урока. Тип урока	Учебный материал	Планируемые результаты				
	По плану	По факту			Предметные	Метапредметные			Личностные
						Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная	
Раздел: Спортивные игры (гандбол)									
79.			Техника ловли и передачи мяча. Урок изучения и повторения	1. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. 2. Учебная игра. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
80.			Техника ведения мяча. Урок изучения и закрепления.	1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. 3. Учебная игра. 4. Развитие силовой выносливости.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
81.			Техника бросков мяча. Урок закрепления.	1. Совершенствование техники бросков мяча. 2. Совершенствование техники ведения мяча. 3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. 4. Развитие физического качества «Быстрота».	Применять простейшие правила обращения с мячами.	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выражать свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
82.			Техника бросков мяча Урок закрепления.	1. Совершенствование техники бросков мяча. 2. Совершенствование техники ведения мяча. 3. Ловля и передача мяча – учет. 4. Учебная игра.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выражать свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
83.			Техника бросков мяча. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники бросков мяча. 2. Ведение мяча – учет. 3. Учебная игра. 4. Развитие силовой выносливости.	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
84.			Техника бросков мяча. Комбинированный урок	1. Бросок мяча – учет. 2. Совершенствование техники перемещений, остановок. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Быстрота».	Применять простейшие правила обращения с мячами.	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выражать свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
Раздел: Спортивные игры (футбол)									
85.			Техника ударов по мячу и остановки мяча. Урок закрепления.	1. Совершенствование техники ударов по мячу и остановки мяча. 2. Совершенствование техники перемещений, остановок. 3. Учебная игра. 4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Интерес к урокам физической культуры	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.

86.			Техника ведения мяча. Урок изучения и закрепления.	1. Совершенствование техники ведения мяча в футболе. 2. Совершенствование техники ударов по мячу и остановки мяча. 3. Учебная игра. 4. Развитие силовой выносливости.	Учебно-познавательный интерес	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
87.			Перемещение и владение мячом. Урок закрепления.	1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. 2. Совершенствование техники ведения мяча в футболе 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Быстрота».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
88.			Перемещение и владение мячом. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. 2. Совершенствование техники ведения мяча в футболе 3. Удары по мячу и остановки мяча – учет. 4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять требования безопасности на уроках физической культурой	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
89.			Перемещение и владение мячом. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. 2. Ведение мяча – учет. 3. Учебная игра. 4. Развитие силовой выносливости.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
90.			Перемещение и владение мячом. Комбинированный урок	1. Перемещения и владения мячом – учет. 2. Совершенствование техники перемещений, остановок. 3. Бег 30 метров – учет. 4. Развитие физического качества «Быстрота».	Учебно-познавательный интерес	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
91.			Перемещение и владение мячом. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники перемещений, остановок. 2. Учебная игра. 3. Прыжок в длину с места – учет. 4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять требования безопасности на уроках физической культурой	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Раздел: Лёгкая атлетика

92.			Прыжок в высоту способом «перекидной». Урок изучения и закрепления.	1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». 2. Развитие силовой выносливости. 3. Челночный бег 3x10 метров – учет. 4. Подвижная игра «Русская лапта».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
93.			Прыжок в высоту способом «перекидной». Урок закрепления.	1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». 2. Совершенствование техники низкого старта. 3. Подвижная игра «Русская лапта». 4. Шестиминутный бег – учет.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
94.			Низкий старт. Урок изучения и	1. Совершенствование техники низкого старта. 2. Совершенствование техники прыжка в высоту	Применять правила личной	Контроль в форме сличения	Поиск и выделение	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность,

			закрепления.	способом «перекидной». 3. Подтягивание – учет. 4. Развитие скоростно-силовых качеств.	гигиены и требования к спортивной одежде	с эталоном	необходимой информации		трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
95.			Низкий старт. Урок закрепления.	1. Совершенствование техники низкого старта. 2. Прыжок в высоту на результат. 3. Наклон вперед из положения сидя – учет. 4. Развитие силовой выносливости.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
96.			Эстафетный бег. Урок изучения и закрепления.	1. Совершенствование техники эстафетного бега. 2. Совершенствование техники низкого старта. 3. Развитие физического качества «Быстрота». 4. Кросс 2 км девушки и 3 км юноши на результат.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
97.			Эстафетный бег. Урок закрепления.	1. Совершенствование техники эстафетного бега. 2. Бег 100 метров на результат. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Интерес к урокам физической культуры	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
98.			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Урок изучения и закрепления.	1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2. Совершенствование техники эстафетного бега 3. Развитие силовой выносливости. 4. Подвижная игра «Русская лапта».	Учебно-познавательный интерес	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
99.			Метание гранаты на дальность. Урок закрепления.	1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Эстафетный бег – учет. 4. Развитие физического качества «Быстрота».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
100.			Метание гранаты на дальность. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Подвижная игра «Русская лапта».	Учебно-познавательный интерес	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
101.			Метание гранаты на дальность. Комбинированный урок.	1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Прыжок в длину с разбега на результат. 3. Развитие силовой выносливости. 4. Подвижная игра «Русская лапта».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
102.			Метание гранаты на дальность. Комбинированный урок.	1. Метание гранаты на результат. 2. Развитие физического качества «Быстрота». 3. Подвижная игра «Русская лапта».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Рабочий план на I-ю четверть для 11-го класса

Учебный материал	Номера уроков																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Основы знаний инструктаж по технике безопасности на уроках л/ атлетике.	+																										
Строевые упражнения повороты на месте.	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
перестроения на месте и в движении.		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
ОРУ с предметами.	+			+			+			+			+			+			+			+			+		
без предметов.		+			+			+			+			+			+			+			+			+	
в движении			+			+			+			+			+			+			+			+			+
Легкая атлетика Низкий, высокий старт.	с	с	с	с	у																						
Эстафетный бег			о	з	с	с	у																				
Прыжок в длину с разбега способом «ножницы».					о	з	с	у																			
Метание гранаты на дальность.						о	з	с	с	у																	
Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной».								с	с	с	у																
Баскетбол Комбинация из освоенных элементов баскетбола.												с	с	с	с	с	с	с									
Групповые тактические действия в нападении.												о	з	с	с	у											
Групповые тактические действия в защите.													о	з	с	у											
Ведение мяча с опекой игрока.															о	з	с	у									
Волейбол Комбинация из освоенных элементов передвижения.																			с	с	с	с	с	с	с	с	с
Приём мяча от подачи.																			о	з	с	с	у				
Вторая передача.																					о	з	с	с	у		
Блокирование.																							о	з	с	у	
Прямой атакующий удар.																									о	з	с
Учебная игра.												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игры Подвижная игра «Русская лапта»	+	+	+							+	+																
Развитие физических качеств																											
Сила	+			+			+			+			+			+			+			+			+		
Быстрота		+			+			+			+			+			+			+			+			+	
Выносливость			+			+			+			+			+			+			+			+			+
КДП Бег 30 метров.			+																								
Прыжок в длину с места.				+																							
Челночный бег 3х10 м.					+																						
Шестиминутный бег.						+																					
Подтягивание.							+																				
Наклон вперед из положения сидя								+																			
Поднимание туловища за 1 минуту									+																		

Тематическое планирование для 11-го класса на I-ю четверть

№ урока	Дата		Тема урока. Тип урока	Учебный материал	Планируемые результаты				
	По плану	По факту			Предметные	Метапредметные			Личностные
						Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная	
Раздел: Лёгкая атлетика									
1.			Низкий, высокий старт. Урок изучения и закрепления	1. Совершенствование техники высокого, низкого старта. 2. Подвижная игра «Русская лапта». 3. Развитие физического качества «Сила».	Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильность выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
2			Низкий, высокий старт. Урок изучения и закрепления	1. Совершенствование техники высокого, низкого старта. 2. Развитие физического качества «Быстрота». 3. Подвижная игра «Русская лапта».	Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильность выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
3.			Эстафетный бег. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике эстафетного бега. 2. Совершенствование техники высокого, низкого старта. 3. Бег 30 метров – учет. 4. Развитие физического качества «Выносливость»	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выражать свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
4.			Эстафетный бег. Урок изучения и закрепления	1. Закрепление техники эстафетного бега. 2. Совершенствование техники высокого, низкого старта. 3. Прыжок в длину с места – учет. 4. Развитие физического качества «Сила».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выражать свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
5.			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы». 2. Совершенствование техники эстафетного бега. 3. Бег 100 метров на результат. 4. Шестиминутный бег – учет.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
6.			Метание гранаты Урок изучения и закрепления знаний	1. Обучение технике метания. 2. Закрепление техники прыжка в длину с разбега. 3. Совершенствование техники эстафетного бега. 4. Челночный бег 3x10метров – учет.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
7.			Метание гранаты Урок изучения и закрепления знаний	1. Закрепление техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 3. Подтягивание – учет. 4. Подвижная игра «Русская лапта».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
8.			Прыжок в высоту способом «перекидной». Урок изучения и	1. Совершенствование технике прыжка в высоту. 2. Совершенствование техники метания гранаты 3. Развитие физического качества «Быстрота». 4. Наклон вперед из положения сидя – учет.	Применять правила личной гигиены и требования к	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

			закрепления		спортивной одежде				достижения поставленных целях.
9.			Прыжок в высоту способом «перекидной». Урок изучения и закрепления	1. Совершенствование техники прыжка в высоту. 2. Совершенствование техники метания гранаты. 3. Прыжок в длину с разбега на результат. 4. Поднимание туловища за 1 минуту – учет.	Интерес к урокам физической культуры	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
10.			Прыжок в высоту способом «перекидной» Урок закрепления первичных знаний	1. Совершенствование техники прыжка в высоту. 2. Метание гранаты на результат. 3. Кросс 3 км – юноши и 2км – девушки на результат. 4. Развитие физического качества «Сила».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
11.			Прыжок в высоту способом «перекидной» Комбинированный урок	1. Прыжок в высоту способом «перекидной» на результат. 2. Подвижная игра «Русская лапта». 3. Развитие физического качества «Быстрота».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
Раздел: Спортивные игры (баскетбол)									
12.			Групповые тактические действия в нападении. Урок изучения и закрепления	1. Обучение групповым тактическим действиям в нападении баскетболе. 2. Совершенствование техники основных элементов перемещений. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Выносливость».	Интерес к урокам физической культуры	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целях.
13.			Групповые тактические действия в защите. Урок изучения и закрепления	1. Обучение групповым тактическим действиям в защите 2. Закрепление техники ловли групповых тактических действий. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Сила».	Интерес к урокам физической культуры	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целях.
14.			Ведение мяча с опекой игрока. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике ведения мяча с опекой игрока. 2. Закрепление групповых тактических действий в защите. 3. Совершенствование групповых тактических действий в нападении. 4. Развитие физического качества «Быстрота».	Учебно-познавательный интерес	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
15.			Ведение мяча с опекой игрока. Урок изучения и закрепления	1. Закрепление техники ведения мяча с опекой игрока. 2. Совершенствование групповых тактических действий в защите. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Выносливость»	Учебно-познавательный интерес	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
16.			Ведение мяча с опекой игрока Комбинированный урок	1. Совершенствование техники ведения мяча с опекой игрока. 2. Учебная игра. 3. Развитие физического качества «Сила».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.

17.			Технико-тактические действия. Комбинированный урок	1. Совершенствование технико-тактические действия. 2. Учебная игра. 3. Развитие физического качества «Быстрота»	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
18.			Технико-тактические действия. Комбинированный урок	1. Совершенствование технико-тактические действия. 2. Учебная игра. 3. Развитие физического качества «Выносливость»	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
Раздел: Спортивные игры (волейбол)									
19.			Приём подачи мяча. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике приема подачи мяча в волейболе. 2. Совершенствование техники основных элементов перемещений. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Выносливость».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
20.			Приём подачи мяча Урок изучения и закрепления	1. Закрепление техники приема подачи мяча в волейболе. 2. Совершенствование техники основных элементов перемещений. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Сила».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
21.			Вторая передача мяча. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике второй передачи мяча в волейболе. 2. Совершенствование техники приема подачи мяча. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Быстрота».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
22.			Вторая передача мяча. Урок изучения и закрепления	1. Закрепление техники второй передачи мяча. 2. Совершенствование техники приема подачи мяча. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Выносливость».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
23.			Блокирование. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике блокирования. 2. Совершенствование техники второй передачи мяча. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Сила».	Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
24.			Прямой атакующий удар. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике прямого атакующего удара. 2. Закрепление техники блокирования. 3. Совершенствование техники второй передачи мяча. 4. Учебная игра. 5. Развитие физического качества «Быстрота».	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
25.			Прямой атакующий удар. Урок изучения и закрепления	1. Закрепление техники прямого атакующего удара. 2. Совершенствование техники блокирования. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Выносливость».	Знать и применять правила безопасности	Совершенствовать навыки игровых ситуаций	Выделение и формулирование учебной цели	Взаимодействовать с партнером и командой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

					при игровых ситуациях				принципах взаимопомощи и соперничества.
26.			Прямой атакующий удар. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники прямого атакующего удара. 2. Учебная игра. 3. Развитие физического качества «Сила».	Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях	Совершенствовать навыки игровых ситуаций	Выделение и формулирование учебной цели	Взаимодействовать с партнером и командой	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и соперничества.
27.			Прямой атакующий удар. Комбинированный урок	1. Учебная игра. 2. Развитие физического качества «Быстрота»	Знать правила безопасности при игровых ситуациях	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Взаимодействовать с партнером и командой	Проявлять положительные качества личности

Рабочий план на II-ю четверть для 11-го класса

Учебный материал	Номера уроков																				
	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
<u>Основы знаний</u> Правила поведения в спортивном зале и на площадке.	+																				
<u>Строевые упражнения</u> повороты на месте.	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
перестроения на месте и в движении.		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<u>ОРУ</u> с мячами.	+				+				+				+				+				+
без предметов.		+				+				+				+				+			
с гимнастической палкой.			+				+				+				+				+		
с обручем				+				+				+				+				+	
<u>Гимнастика</u> Длинный кувырок вперед.	о	з	с	с	у																
Стойка на руках.			о	з	с	с	у														
Кувырок назад через стойку на руках.					о	з	с	с	у												
Переворот сторону.							о	з	с	с	у										
Подъем в упор силой.									о	з	с	с	у								
Подъем в упор толчком двух ног.											о	з	с	с	у						
Опорный прыжок ноги врозь через коня.												о	з	с	с	у					
Комбинация из освоенных элементов акробатики																		с	с	с	с
<u>Развитие физических качеств</u> Сила.	+			+			+				+		+			+			+		
Гибкость.		+			+			+			+			+			+			+	
Скоростно-силовые качества.			+			+			+			+			+			+			+
<u>Элементы ритмической гимнастики</u>				+			+			+			+			+			+		

Тематическое планирование для 11-го класса на II-ю четверть

№ урока	Дата		Тема урока. Тип урока	Учебный материал	Планируемые результаты				
	По плану	По факту			Предметные	Метапредметные			Личностные
						Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная	
Раздел: Гимнастика									
28.			Длинный кувырок вперёд. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике длинного кувырка вперед. 2. Развитие физического качества «Сила». 3. Элементы ритмической гимнастики.	Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
29.			Длинный кувырок вперёд. Урок изучения и закрепления	1. Закрепление техники длинного кувырка вперед. 2. Развитие физического качества «Гибкость». 3. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
30.			Стойка на руках Урок изучения и закрепления.	1. Обучение технике стойки на руках. 2. Совершенствование техники длинного кувырка вперед. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Линейная эстафета.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выразить свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
31.			Стойка на руках. Урок закрепления первичных знаний	1. Закрепление техники стойки на руках. 2. Совершенствование техники длинного кувырка вперед. 3. Развитие физического качества «Сила». 4. Элементы ритмической гимнастики.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выразить свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и соперничества.
32.			Кувырок назад через стойку на руках. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике кувырка назад через стойку на руках. 2. Совершенствование техники стойки на руках. 3. Развитие физического качества «Гибкость». 4. Подвижная игра «Мини-волейбол».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
33.			Кувырок назад через стойку на руках. Урок закрепления.	1. Закрепление техники кувырка назад через стойку на руках. 2. Совершенствование техники стойки на руках. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Проведение линейной эстафеты.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
34.			Переворот боком. Урок изучения и закрепления.	1. Обучение технике переворота боком. 2. Совершенствование техники кувырка назад через стойку на руках. 3. Развитие физического качества «Сила». 4. Элементы ритмической гимнастики.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
35.			Переворот боком. Урок закрепления.	1. Закрепление техники переворота боком. 2. Совершенствование техники кувырка назад через	Применять правила личной	Планирование промежуточных	Выделение и формулирование	Управление поведением	Проявлять дисциплинированность,

				стойку на руках. 3. Развитие физического качества «Гибкость». 4. Подвижная игра «Мини-волейбол».	гигиены и требования к спортивной одежде	целей с учетом результата	учебной цели	партнера: контроль, коррекция	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
36.			Подъём в упор силой Урок изучения и закрепления.	1. Обучение технике подъема в упор силой. 2. Совершенствование техники переворота боком. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Линейная эстафета.	Интерес к урокам физической культуры	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
37.			Подъём в упор силой. Урок закрепления.	1. Закрепление техники подъема в упор силой. 2. Совершенствование техники переворота боком. 3. Развитие физического качества «Сила». 4. Элементы ритмической гимнастики.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
38.			Подъём в упор толчком двух ног. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике подъема в упор толчком двух ног. 2. Совершенствование техники подъема в упор силой. 3. Развитие физического качества «Гибкость». 4. Подвижная игра «Стрит-бол».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
39.			Подъём в упор толчком двух ног. Урок закрепления.	1. Закрепление техники подъема в упор толчком двух ног. 2. Совершенствование техники подъема в упор силой. 3. Развитие скоростно-силовых качеств. 4. Линейная эстафета.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
40.			Опорный прыжок ноги врозь через коня. Урок изучения и закрепления.	1. Обучение технике опорного прыжка ноги врозь через коня. 2. Совершенствование техники подъема в упор толчком двух ног. 3. Развитие физического качества «Сила». 4. Элементы ритмической гимнастики.	Интерес к урокам физической культуры	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
41.			Опорный прыжок ноги врозь через коня. Урок изучения и закрепления	1. Закрепление техники опорного прыжка ноги врозь через коня. 2. Совершенствование техники подъема в упор толчком двух ног. 3. Развитие физического качества «Гибкость». 4. Подвижная игра «Мини-волейбол».	Интерес к урокам физической культуры	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
42.			Опорный прыжок ноги врозь через коня Урок изучения и закрепления	1. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Линейная эстафета.	Учебно-познавательный интерес	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
43.			Опорный прыжок ноги врозь через коня. Урок закрепления.	1. Совершенствование техники опорного прыжка ноги врозь. 2. Развитие физического качества «Сила». 3. Элементы ритмической гимнастики.	Учебно-познавательный интерес	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности

44.			Комбинации из освоенных элементов по акробатике. Урок изучения и закрепления	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинации из освоенных элементов по акробатике. 2. Развитие физического качества «Гибкость». 3. Подвижная игра «Стрит-бол». 	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
45.			Комбинации из освоенных элементов по акробатике Урок закрепления	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из освоенных элементов по акробатике. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Проведение линейной эстафеты. 	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
46.			Комбинации из освоенных элементов по акробатике Комбинированный урок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из освоенных элементов по акробатике. 2. Развитие физического качества «Сила». 3. Элементы ритмической гимнастики. 	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
47.			Комбинации из освоенных элементов по акробатике Комбинированный урок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из освоенных элементов по акробатике. 2. Развитие физического качества «Гибкость» 3. Подвижная игра «Стрит-бол». 	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
48.			Комбинации из освоенных элементов по акробатике Комбинированный урок	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комбинация из освоенных элементов по акробатике. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Проведение линейной эстафеты. 	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Рабочий план на III-ю четверть для 11-го класса

Учебный материал

Номера уроков

	Номера уроков																														
	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	
<u>Основы знаний</u>																															
Техника безопасности по лыжной подготовке.	+																														
<u>Строевые упражнения</u>																															
повороты на месте.	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		
перестроения на месте и в движении.		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<u>ОРУ</u>																															
с предметами.																				+		+		+		+		+		+	
без предметов.																					+		+		+		+		+		
<u>Лыжная подготовка</u>																															
Лыжные ходы.	с		с		с		с		с		с		с		с		с		с												
Подъемы, спуски.		с		с		с		с		с		с		с		с		с													
Прямой переход.	о	з	с	с	у																										
Переход с прокатом.			о	з	с	с	у																								
Переход с неоконченным толчком одной палкой.					о	з	с	с	у																						
Перешагивание небольшого препятствия.							о	з	с	с	у																				
Перепрыгивание в сторону								о	з	с	с	у																			
Преодоление пологих склонов.										о	з	с	с	у																	
Преодоление средних и длинных подъемов.													о	з	с	с	у														
Передвижения до 5 км.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
<u>Элементы единоборства</u>																															
Приемы самообороны.																				о	з	с	с	у							
Приемы борьбы лежа.																					о	з	с	с	у						
Приемы борьбы стоя.																						о	з	с	с	у					
Учебные схватки.																				+	+	+	+	+	+	+	+	+			
<u>Мини-футбол</u>																															
Техника перемещений и владения мячом.																													с	с	у
Учебная игра																													+	+	+
<u>Развитие физических качеств</u>																															
Быстрота.	+			+			+			+			+			+															
Выносливость		+			+			+			+			+			+														
Скоростно-силовые.			+			+			+			+			+			+	+				+			+			+		
Силовая выносливость.																					+			+			+			+	
Сила.																						+			+			+		+	

Тематическое планирование для 11-го класса на III-ю четверть

№ урока	Дата		Тема урока. Тип урока	Учебный материал	Планируемые результаты				
	По плану	По факту			Предметные	Метапредметные			Личностные
						Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная	
Раздел: Лыжная подготовка									
49.			Прямой переход с хода на ход. Урок изучения и повторения	1. Обучение технике прямого перехода с одновременных ходов на попеременные ходы. 2. Совершенствование техники лыжных ходов. 3. Развитие физического качества «Быстрота».	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
50.			Прямой переход с хода на ход Урок закрепления	1. Закрепление техники прямого перехода с одновременных ходов на попеременные ходы. 2. Совершенствование техники подъемов и спусков. 3. Развитие физического качества «Выносливость».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
51.			Переход прокатом схода на ход. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике перехода прокатом с одновременных ходов на попеременные ходы. 2. Совершенствование техники прямого перехода с одновременных ходов на попеременные ходы. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять простейшие правила обращения с лыжами.	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выражать свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
52.			Переход прокатом схода на ход Урок закрепления.	1. Закрепление техники перехода прокатом с одновременных ходов на попеременные ходы. 2. Совершенствование техники прямого перехода с одновременных ходов на попеременные ходы. 3. Развитие физического качества «Быстрота».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выражать свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и соперничества.
53.			Коньковый ход. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике перехода с неоконченным толчком одной палкой с одновременных ходов на попеременные ходы. 2. Совершенствование техники перехода прокатом с одновременных ходов на попеременные ходы. 3. Прямой переход – учет. 4. Развитие физического качества «Выносливость».	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой на лыжах	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
54.			Коньковый ход. Урок закрепления.	1. Закрепление техники перехода с неоконченным толчком одной палкой с одновременных ходов на попеременные ходы. 2. Совершенствование техники перехода прокатом с одновременных ходов на попеременные ходы. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Интерес к урокам физической культуры	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
55.			Торможение «плугом». Урок изучения и закрепления.	1. Обучение технике перешагивания небольшого препятствия. 2. Совершенствование техники перехода с неоконченным толчком одной палкой с одновременных ходов на попеременные ходы.	Учебно-познавательный интерес	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

				3. Переход прокатом – учет. 4. Развитие физического качества «Быстрота».					поставленных целях.
56.			Торможение «плугом». Урок закрепления	1. Закрепление техники перешагивания небольшого препятствия. 2. Совершенствование техники перехода с неоконченным толчком одной палкой с одновременных ходов на попеременные ходы. 3. Развитие физического качества «Выносливость».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
57.			Переход с хода на ход. Урок изучения и закрепления первичных знаний	1. Обучение технике перепрыгивания в сторону. 2. Совершенствование техники перешагивания небольшого препятствия. 3. Переход с неоконченным толчком одной палкой – учет. 4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять требования безопасности на уроках по лыжной подготовке	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
58.			Переход с хода на ход. Урок закрепления первичных знаний	1. Закрепление техники перепрыгивания в сторону. 2. Совершенствование техники перешагивания небольшого препятствия. 3. Развитие физического качества «Быстрота».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
59.			Переход с хода на ход. Урок изучения и закрепления первичных знаний	1. Обучение технике преодоления пологих склонов. 2. Совершенствование техники перепрыгивания в сторону. 3. Перешагивание небольшого препятствия – учет. 4. Развитие физического качества «Выносливость».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
60.			Переход с хода на ход. Урок закрепления первичных знаний	1. Закрепление техники преодоления пологих склонов. 2. Совершенствование техники перепрыгивания в сторону. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
61.			Преодоление контруклона. Комбинированный урок	1. Обучение технике преодоления средних и длинных подъемов. 2. Совершенствование техники преодоления пологих склонов. 3. Перепрыгивание в сторону – учет. 4. Развитие физического качества «Быстрота».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
62.			Преодоление коньруклона Комбинированный урок	1. Закрепление техники преодоления средних и длинных подъемов. 2. Совершенствование техники преодоления пологих склонов. 3. Развитие физического качества «Выносливость».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
63.			Преодоление контруклона. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники преодоления средних и длинных подъемов. 2. Совершенствование техники лыжных ходов. 3. Преодоление пологих склонов – учет. 4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
64.			Преодоление контруклона.	1. Совершенствование техники преодоления средних и длинных подъемов.	Интерес к урокам	Действовать по плану и	Структурировать информацию	Осуществлять совместную	Активно включаться в общение и

			Комбинированный урок	2. Совершенствование техники подъемов и спусков. 3. Развитие физического качества «Быстрота».	физической культуры	планировать свои действия		деятельность с одноклассниками	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
65.			Преодоление контруклона. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники лыжных ходов. 2. Преодоление средних и длинных подъемов – учет. 3. Развитие физического качества «Выносливость».	Учебно-познавательный интерес	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
66.			Лыжные ходы. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники подъемов и спусков. 2. Проведение контрольного соревнования.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.

Раздел: Элементы единоборств

67.			Приёмы самостраховки. Урок изучения и закрепления	1. Обучение технике приемам самостраховки в борьбе. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Учебные схватки.	Учебно-познавательный интерес	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
68.			Приёмы самостраховки Урок закрепления	1. Закрепление техники приемов самостраховки в борьбе. 2. Развитие силовой выносливости. 3. Учебные схватки.	Интерес к урокам физической культуры	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
69.			Приёмы борьбы лёжа. Урок изучения и повторения	1. Обучение технике приемам борьбы лежа. 2. Совершенствование техники приемов самостраховки. 3. Развитие физического качества «Сила».	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
70.			Приёмы борьбы лёжа Урок изучения и закрепления первичных знаний	1. Закрепление техники приемов борьбы лежа. 2. Совершенствование техники приемов самостраховки. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
71.			Приёмы борьбы стоя Урок закрепления первичных знаний	1. Обучение технике приемам борьбы стоя. 2. Совершенствование техники приемов борьбы лежа. 3. Приемы самостраховки – учет. 4. Развитие силовой выносливости.	Интерес к урокам физической культуры	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
72.			Приёмы борьбы стоя Комбинированный урок	1. Закрепление техники приемов борьбы стоя. 2. Совершенствование техники приемов борьбы лежа. 3. Развитие физического качества «Сила».	Выполнять требования правил безопасности при занятиях	Контролировать режимы нагрузки на организм	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении

					физической культурой				поставленных целях.
73.			Приёмы борьбы стоя Комбинированный урок	1. Совершенствование техники приемов борьбы стоя. 2. Приемы борьбы лежа – учет. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учебно-познавательный интерес	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
74.			Приёмы борьбы стоя Комбинированный урок	1. Совершенствование техники приемов борьбы стоя. 2. Развитие силовой выносливости. 3. Учебные схватки.	Учебно-познавательный интерес	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
75.			Приёмы борьбы стоя Комбинированный урок	1. Приемы борьбы стоя – учет 2. Развитие физического качества «Сила». 3. Учебные схватки.	Учебно-познавательный интерес	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями

Раздел: Спортивные игры (мини-футбол)

76.			Перемещение и владение мячом. Урок изучения и закрепления	1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в мини-футболе. 2. Учебная игра. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Интерес к урокам физической культуры	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
77.			Перемещение и владение мячом. Урок закрепления	1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом в мини-футболе. 2. Учебная игра. 3. Развитие силовой выносливости.	Учебно-познавательный интерес	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
78.			Перемещение и владение мячом. Урок закрепления	1. Техника перемещений и владения мячом – учет. 2. Учебная игра. 3. Развитие физического качества «Сила».	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой	Контролировать режимы нагрузки на организм	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Рабочий план на IV-ю четверть для 11-го класса

Учебный материал	Номера уроков																				
	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99
Основы знаний Правила поведения в спортивном зале и на площадке.	+																				
Строевые упражнения повороты на месте.	+		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+
перестроения на месте и в движении.		+		+		+		+		+		+		+		+		+		+	
ОРУ с предметами.	+			+		+				+			+			+			+		
без предметов.		+			+			+			+			+			+			+	
в движении			+			+			+			+			+			+			+
Гандбол Техника передвижений, остановок и поворотов.	+	+	+	+	+	+															
Ловля и передача мяча.	с	с	с	у																	
Ведение мяча		с	с	с	у																
Броски мяча			с	с	с	у															
Футбол Техника передвижений, остановок и поворотов.							+	+	+	+	+	+	+								
Удары по мячу и остановки мяча.							с	с	с	у											
Ведение мяча.								с	с	с	у										
Перемещение и владение мячом.									с	с	с	у									
Учебная игра	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Легкая атлетика Прыжок в высоту с разбега.														с	с	с	у				
Низкий старт.															с	с	с	у			
Эстафетный бег.																с	с	с	у		
Прыжок в длину с разбега.																	с	с	с	у	
Метание гранаты.																	с	с	с	у	
Подвижная игра «Лапта»														+	+						
Развитие физических качеств Скоростно-силовые.	+			+		+				+			+			+			+		
Силовая выносливость.		+			+			+			+			+			+			+	
Быстрота.			+			+				+		+			+			+			+
КДП Бег 30 метров.												+									
Прыжок в длину с места.													+								
Челночный бег 3x10 м.														+							
Шестиминутный бег.															+						
Подтягивание.																+					
Наклон вперед из положения сидя																	+				

Тематическое планирование для 11-го класса на IV-ю четверть

№ урока	Дата		Тема урока. Тип урока	Учебный материал	Планируемые результаты				
	По плану	По факту			Предметные	Метапредметные			Личностные
						Регулятивная	Познавательная	Коммуникативная	
Раздел: Спортивные игры (гандбол)									
79.			Техника ловли и передачи мяча. Урок изучения и повторения	1. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. 2. Учебная игра. 3. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильность выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
80.			Техника ведения мяча. Урок изучения и закрепления.	1. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. 3. Учебная игра. 4. Развитие силовой выносливости.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Понимать, принимать и сохранять учебную задачу.	Наблюдать за правильность выполнения упражнений.	Взаимодействовать с партнером и командой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
81.			Техника бросков мяча. Урок закрепления.	1. Совершенствование техники бросков мяча. 2. Совершенствование техники ведения мяча. 3. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. 4. Развитие физического качества «Быстрота».	Применять простейшие правила обращения с мячами.	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выражать свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
82.			Техника бросков мяча Урок закрепления.	1. Совершенствование техники бросков мяча. 2. Совершенствование техники ведения мяча. 3. Ловля и передача мяча – учет. 4. Учебная игра.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выражать свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
83.			Техника бросков мяча. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники бросков мяча. 2. Ведение мяча – учет. 3. Учебная игра. 4. Развитие силовой выносливости.	Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.
84.			Техника бросков мяча. Комбинированный урок	1. Бросок мяча – учет. 2. Совершенствование техники перемещений, остановок. 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Быстрота».	Применять простейшие правила обращения с мячами.	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Умение выражать свои мысли	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
Раздел: Спортивные игры (футбол)									
85.			Техника ударов по мячу и остановки мяча. Урок закрепления.	1. Совершенствование техники ударов по мячу и остановки мяча. 2. Совершенствование техники перемещений, остановок. 3. Учебная игра. 4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Интерес к урокам физической культуры	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.

86.			Техника ведения мяча. Урок изучения и закрепления.	1. Совершенствование техники ведения мяча в футболе. 2. Совершенствование техники ударов по мячу и остановки мяча. 3. Учебная игра. 4. Развитие силовой выносливости.	Учебно-познавательный интерес	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
87.			Перемещение и владение мячом. Урок закрепления.	1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. 2. Совершенствование техники ведения мяча в футболе 3. Учебная игра. 4. Развитие физического качества «Быстрота».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
88.			Перемещение и владение мячом. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. 2. Совершенствование техники ведения мяча в футболе 3. Удары по мячу и остановки мяча – учет. 4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять требования безопасности на уроках физической культурой	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
89.			Перемещение и владение мячом. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. 2. Ведение мяча – учет. 3. Учебная игра. 4. Развитие силовой выносливости.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
90.			Перемещение и владение мячом. Комбинированный урок	1. Перемещения и владения мячом – учет. 2. Совершенствование техники перемещений, остановок. 3. Бег 30 метров – учет. 4. Развитие физического качества «Быстрота».	Учебно-познавательный интерес	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
91.			Перемещение и владение мячом. Комбинированный урок	1. Совершенствование техники перемещений, остановок. 2. Учебная игра. 3. Прыжок в длину с места – учет. 4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять требования безопасности на уроках физической культурой	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Раздел: Лёгкая атлетика

92.			Прыжок в высоту способом «перекидной». Урок изучения и закрепления.	1. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». 2. Развитие силовой выносливости. 3. Челночный бег 3x10 метров – учет. 4. Подвижная игра «Русская лапта».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
93.			Низкий старт. Урок закрепления.	1. Совершенствование техники низкого старта. 2. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». 3. Подвижная игра «Русская лапта». 4. Шестиминутный бег – учет.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Планирование промежуточных целей с учетом результата	Выделение и формулирование учебной цели	Управление поведением партнера: контроль, коррекция	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями
94.			Эстафетный бег Урок изучения и	1. Совершенствование техники эстафетного бега. 2. Совершенствование техники низкого старта.	Применять правила личной	Контроль в форме сличения	Поиск и выделение	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность,

			закрепления.	3. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перекидной». 4. Подтягивание – учет. 5. Развитие скоростно-силовых качеств.	гигиены и требования к спортивной одежде	с эталоном	необходимой информации		трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
95.			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Урок закрепления.	1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 2. Совершенствование техники эстафетного бега. 3. Прыжок в высоту на результат. 4. Наклон вперед из положения сидя – учет.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контроль в форме сличения с эталоном	Поиск и выделение необходимой информации	Разрешать спорные игровые ситуации	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
96.			Метание гранаты на дальность. Урок изучения и закрепления.	1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 3. Совершенствование техники эстафетного бега. 4. Кросс 2 км девушки и 3 км юноши на результат.	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы
97.			Метание гранаты на дальность. Урок закрепления.	1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 3. Бег 100 метров на результат. 4. Развитие скоростно-силовых качеств.	Интерес к урокам физической культуры	Действовать по плану и планировать свои действия	Структурировать информацию	Осуществлять совместную деятельность с одноклассниками	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности
98.			Метание гранаты на дальность. Урок изучения и закрепления.	1. Совершенствование техники метания гранаты. 2. Прыжок в длину с разбега на результат 3. Развитие силовой выносливости. 4. Подвижная игра «Русская лапта».	Учебно-познавательный интерес	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
99.			Метание гранаты на дальность. Комбинированный урок.	1. Метание гранаты на результат. 2. Развитие физического качества «Быстрота». 5. Подвижная игра «Русская лапта».	Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде	Контролировать режимы нагрузки на организм	Выделение и формулирование учебной цели	Разрешать спорные игровые ситуации	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.