

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
 - с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2012 год)
 - с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 5-9 классы». – М.: Просвещение, 2012 год и на основе:
 - Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
 - Национальной доктрины образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
 - Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
 - Примерной программой по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего начального образования.
 - Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.г
 - Приказа Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
 - Федерального компонента государственного стандарта общего образования;
 - Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. СанПиН 2.4.2.2821-10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29 декабря 2010 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
 - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
 - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2106 от 28 декабря 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
 - Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней Ильинской школы на учебный год;
 - Годового календарного графика муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней Ильинской школы на учебный год.
- Специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, 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, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102ч** в год, 3 часа в неделю.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьникам необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

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

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 ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии 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: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

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

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с **образовательно-познавательной** направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей** направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

Планируемый результат – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения сведений о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Воспитательный потенциал урока реализуется через включение следующих видов и форм деятельности учителя:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию

школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Основные механизмы реализации воспитательного потенциала школьного урока:

- уроки, проведенные вне стен школы, в окружающем социуме: в парке, на пришкольной территории, в детском саду, в научно-исследовательских центрах, музеях, школах искусств, библиотеках. Пространство окружающего социума становится пространством приобретения опыта самостоятельных социальных проб, навыков самоорганизации. Здесь обучающиеся получают опыт сотрудничества, партнерских отношений друг с другом и со взрослыми
- организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности, раскрытия творческих способностей
- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (конкурс-игра «Предметный кроссворд», турнир «Своя игра», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, квесты и др.)
- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции и др.)

2. Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал в 10-11 классах рассчитан на 102 часа в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

3. Описание места учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю, в 10 классе – 102 часа, в 11 классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

5. Планируемые результаты: Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования

Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты, в том числе с учетом рабочей программы воспитания:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
 - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
 - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
 - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
 - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты (регулятивные, познавательные, коммуникативные)

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

6. Содержание курса

Тематическое планирование (перечень разделов курса и количество часов, необходимое для их изучения)

<i>Первая четверть</i> (25ч.)	10 кл - Легкая атлетика (19ч.)	10 кл - Баскетбол (5ч.)	10кл -Гимнастика(1ч.)
	11 кл - Легкая атлетика (19ч.)	11 кл - Баскетбол (5ч.)	11кл -Гимнастика(1ч.)
<i>Вторая четверть</i> (21ч.)	10 кл -Гимнастика(13ч.)	10 кл - Баскетбол (8ч.)	-
	11 кл -Гимнастика(13ч.)	11 кл - Баскетбол (8ч.)	
<i>Третья четверть</i> (28ч.)	10 кл - Баскетбол (1ч.)	10 кл - Лыжная подготовка (17ч.)	10 кл -Волейбол (10ч.)
	11 кл - Баскетбол (1ч.)	11 кл - Лыжная подготовка (17ч.)	11 кл -Волейбол (10ч.)
<i>Четвёртая четверть</i> (28ч.)	10 кл -Волейбол (4ч.)	10 кл - Легкая атлетика (24ч.)	-
	11 кл -Волейбол (4ч.)	11 кл - Легкая атлетика (24ч.)	

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на

работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики), висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке;

спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка.

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 5 км.

Контрольные нормативы для учащихся 10 классов

Учебный материал	Оценка «5»		Оценка «4»		Оценка «3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 метров (сек)	4,4	4,8	4,9	5,3	5,3	5,7
Бег 60 метров (сек)	8,0	9,3	8,8	10,1	9,8	11,0
Бег, кросс 2000 метров (мин)	12,00	13,00	14,00	15,00	15,00	16,00
Бег, кросс 3000 метров (мин)	4.30	4.40	4.50	5.00	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	220	200	210	190	200	180
Метание мяча на дальность	35	28	30	26	24	20
Подтягивание	14		12		10	
Прыжки через скакалку (1 минута)	150	160	140	150	130	140
Отжимание от пола	30	24	26	20	22	17
Поднимание туловища из положения лёжа (1м)	47	42	45	40	42	37
Прыжки в высоту с разбега	125	115	120	110	115	105
Прыжок в длину с разбега	420	390	400	370	380	350
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	7,3	8,4	8,0	9,3	8,2	9,7
Лыжные гонки 3 км (мин)	18,00	20,00	19,00	25,00	20,00	28,00

Контрольные нормативы для учащихся 11 классов

Учебный материал	Оценка «5»		Оценка «4»		Оценка «3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Бег 30 метров (сек)	4,3	4,7	4,8	5,2	5,2	5,6
Бег 60 метров (сек)	7,9	9,2	8,5	10,0	9,5	10,7
Бег, кросс 2000 метров (мин)	12,00	13,00	14,00	15,00	15,00	16,00
Бег, кросс 3000 метров (мин)	4.30	4.40	4.50	5.00	5.00	6.00
Прыжок в длину с места	190	180	185	175	180	170
Метание мяча на дальность	30	28	28	26	26	24
Подтягивание	16		14		12	
Прыжки через скакалку (1 минута)	160	170	150	160	140	150
Отжимание от пола	32	27	28	23	20	19
Поднимание туловища из положения лёжа (1м)	50	45	47	42	45	40
Прыжки в высоту с разбега	130	120	125	115	120	110
Прыжок в длину с разбега	430	400	410	380	390	360
Челночный бег 3 * 10 метров (сек)	7,2	8,3	7,8	9,1	8,1	9,6
Лыжные гонки 3 км (мин)	18,00	20,00	19,00	25,00	20,00	28,00

Критерии контроля:

Оценивание:

По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

Методика оценки по физической культуре

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Календарно-тематическое планирование 10 класс, в том числе с учетом рабочей программы воспитания:

№урока	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные	Предметные	план	факт
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Понятие об утомлении и переутомлении.	1		Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении.	Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.		
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Освоить технику бега с низкого старта. Уметь выполнять стартовый разгон		
3	Низкий старт. Бег по дистанции.	1		Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Уметь демонстрировать технику низкого старта, демонстрировать физические кондиции скоростные возможности.		
4	Низкий старт. Финальное усилие.	1		Способность судить о причинах своего	Описывать технику бега с низкого старта.	Уметь демонстрировать		

	Эстафетный бег.			успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта.	технику низкого старта, демонстрировать физические кондиции скоростные возможности.		
5	Эстафетный бег 4x100м	1		Развивать мотив освоения техники эстафетного бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику эстафетного бега. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега.	Уметь выполнять специальные беговые упражнения; правильно передавать эстафетную палочку, распределять силы и выполнять рывок		
6	Метание гранаты на дальность. (девушки - 500гр., юноши – 700гр.)	1		Проявлять дисциплинированно сть, управлять своими эмоциями при выполнении метания.	Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания гранаты на дальность. Определять успешность выполнения метания гранаты на дальность в диалоге с учителем.	Научиться метанию гранаты. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.		
7	Метание гранаты на дальность. (девушки - 500гр., юноши – 700гр.)	1						
8	Метание гранаты на дальность. Учет метания гранаты на дальность. (девушки - 500гр., юноши – 700гр.)	1	1					
9	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в шаге.	1		Проявлять дисциплинированно сть, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой прыжка в длину. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального		
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1						

11	Прыжок в длину с полного разбега.	1				развития.		
12	Учет по технике прыжка в длину с разбега.	1	1					
13	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой Прыжка.		
14	Прыжок в высоту с разбега.	1						
15	Кроссовый бег. Развитие выносливости.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на длинные дистанции.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью		
16	Кроссовый бег в гору	1						Овладеть техникой бега на длинные дистанции.
17	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега с препятствиями.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.		
18	Преодоление вертикальных препятствий.	1						

19	Кросс 3000 м. мальчики. 2000 м. девушки на результат.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
20	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передвижений в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передвижения в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передвижений. Оценивать приобретенные навыки овладения передвижений в баскетболе.	Овладеть техникой выполнения элементов передвижений в баскетболе.		
21	Повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1						
22	Ловля и передача мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой ловли и передачи в баскетболе.	Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе.	Освоить технику ловли и передачи мяча.		
23	Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника.	1						
24	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой ведения мяча в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике ведения мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки овладения ведением мяча в баскетболе.	Освоить технику ведения мяча в баскетболе.		

25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять кувырок вперед и назад.			
26	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1	1						
27	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений в равновесии.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений в равновесии. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить упражнения в равновесии.			
28	Акробатические упражнения.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.			
29	Акробатическая комбинация.	1							
30	Акробатическая комбинация.	1							
31	Висы и упоры.	1		Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.			
32	Упражнения в вися.	1							
33	Развитие силовых способностей.	1		Оказывать бескорыстную	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений на	Выполнять упражнения на			

				помощь своим сверстникам в процессе освоения упражнений на развитие силовых способностей.	развитие силовых способностей.	развитие силовых способностей.		
34	Лазание по канату в два приема.	1		Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Выполнять лазание по канату.		
35	Развитие координационных способностей.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.		
36	Лазание по канату. Полоса препятствий.	1		Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Выполнять лазание по канату.		

37	Опорный прыжок.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.				
38	Опорный прыжок	1								
39	Передачи мяча разными способами в движении.	1		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передачи мяча.	Иметь представление о технике передачи мяча разными способами в движении. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передачи мяча. Соблюдать правила безопасности. Иметь представление о истории развития баскетбола.	Освоить технику передачи мяча разными способами в движении.				
40	Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники игры в баскетбол.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Овладеть техникой броска мяча.				
41	Бросок мяча в движении и прыжке.	1								
42	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке.	1								
43	Техника защитных действий.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике защитных действий в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Овладеть техникой защитных действий. Расширять двигательный опыт при освоении техники игры в баскетбол.				
44	Выбивание, вырывание, перехват мяча.	1								
45	Нападение быстрым прорывом.	1								
46	Личная защита под своим кольцом.	1								

47	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1						
48	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов.		
49	Попеременный двухшажный ход.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двухшажного хода.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход.		
50	Одновременный двухшажный ход.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного двухшажного хода.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику одновременного двухшажного хода.		
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику перехода с попеременных ходов на одновременные, технику подъема «скользящим шагом».		
52	Одновременный одношажный ход. Подъем «скользящим шагом».	1						
53	Попеременный четырехшажный ход.	1		Проявлять интерес к новому учебному	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность.	Уметь правильно выполнять		

54	Попеременный четырехшажный ход.	1		материалу.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	попеременный четырехшажный ход.		
55	Повороты со спусков вправо влево.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы.	Знать технику выполнения спуска и поворотов.		
56	Преодоление контр уклонов.	1		Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спуска.		
57	Передвижение на лыжах со средней скоростью 5км/ч.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы.	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 5 км на лыжах.		
58	Торможение «плугом». Подъем скользящим шагом.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения торможения		

					Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	«плугом», технику подъема скользящим шагом.				
59	Техника выполнения конькового хода.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Освоить технику выполнения конькового хода.				
60	Коньковый ход.	1								
61	Преодоление контр уклонов.	1					Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Знать технику выполнения лыжных ходов.		
62	Коньковый ход. Преодоление контр уклона.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения лыжных ходов.				
63	Спуски со склонов. Повороты на месте махом.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения спусков.				
64	Соревнования по лыжным гонкам.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.				
65	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу. Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.				
66	Повороты, остановки. Терминология игры в волейбол.	1								
67	Прием и передача мяча.	1		Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.				

				комбинаций в волейболе.	Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.			
68	Прием и передача мяча в прыжке.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.		
69	Прием мяча после подачи.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.		
70	Групповые упражнения с подач через сетку.	1		Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.		
71	Верхняя прямая и нижняя подачи мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать	Выполнять прием и передачу мяча.		

					правильность или ошибочность передачи мяча.			
72	Подача с изменением направления полета мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.	Овладеть нижней подачей в волейболе.		
73	Нападающий удар.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча в парах на точность.		
74	Нападающий удар из зоны 2 и 3 с передачи игрока.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.		
75	Техника защитных действий. Одиночное блокирование.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить	Овладеть упражнениями для развития координации.		

					для развития координации.			
76	Групповое блокирование.	1		Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить командную тактику игры в волейбол.		
77	Учебно-тренировочная игра.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Освоить командную тактику игры в волейбол.		
78	Итоговое занятие. Учебно-тренировочная игра.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Освоить командную тактику игры в волейбол.		
79	Инструктаж по ТБ по л/а. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега с препятствиями.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.		
80	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	1						

81	Развитие выносливости.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.		
82	Кроссовый бег.	1		Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции.		
83	Переменный бег.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
84	Кроссовый бег в равномерном темпе.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Освоить технику бега на длинные дистанции.		
85	Гладкий бег.	1		Активно включаться	Составлять свой план действий по	Овладеть техникой		

86	Гладкий бег.	1		в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	бега на длинные дистанции.		
87	Контроль двигательной подготовленности.	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками.			
88	Развитие выносливости.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на длинные дистанции.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью		
89	Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.		
90	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега.	Овладеть техникой финального усилия.		

91	Развитие скоростных способностей. Учет в беге на 60 м.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику бега.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
92	Контроль двигательной подготовленности.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
93	Метание гранаты на дальность. (девушки - 500гр., юноши – 700гр.)	1		Проявлять внимание и ловкость во время метания.	Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений». Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания. Регулировать свою нагрузку при овладении метания гранаты.	Овладеть техникой метания гранаты.		
94	Метание гранаты на дальность. (девушки - 500гр., юноши – 700гр.)	1						
95	Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег.	1						
96	Развитие скоростной выносливости	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.		
97	Развитие силовых и координационных способностей.	1	1					
98	Прыжок в длину с разбега.	1		Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега.		
99	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	1						
100	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1						

101	Контроль двигательной подготовленности.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей.	Знать правила выполнения двигательного режима.		
102	Двигательный режим школьника в дни летних каникул.	1		Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.				

Календарно-тематическое планирование 11 класс, в том числе с учетом рабочей программы воспитания:

№урока	Название темы (раздела)	Количество часов на изучение	Количество контрольных работ	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС			Дата проведения	
				Личностные	Метапредметные	Предметные	план	факт
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках л/а. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Понятие об утомлении и переутомлении.	1		Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении.	Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете. Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний об утомлении и переутомлении. Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.	Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку.		
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.	Освоить технику бега с низкого старта. Уметь выполнять стартовый разгон		
3	Низкий старт. Бег по дистанции.	1		Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Описывать технику бега с высокого старта. Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники высокого старта.	Уметь демонстрировать технику низкого старта, демонстрировать физические кондиции скоростные возможности.		
4	Низкий старт. Финальное усилие.	1		Способность судить о причинах своего	Описывать технику бега с низкого старта.	Уметь демонстрировать		

	Эстафетный бег.			успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие.	Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности. Следить за правильностью выполнения техники низкого старта.	технику низкого старта, демонстрировать физические кондиции скоростные возможности.				
5	Эстафетный бег 4x100м	1		Развивать мотив освоения техники эстафетного бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику эстафетного бега. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выразить поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега.	Уметь выполнять специальные беговые упражнения; правильно передавать эстафетную палочку, распределять силы и выполнять рывок				
6	Метание гранаты на дальность. (девушки - 500гр., юноши – 700гр.)	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания.	Описывать технику метания мяча. Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания гранаты на дальность. Определять успешность выполнения метания гранаты на дальность в диалоге с учителем.	Научиться метанию гранаты. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств.				
7	Метание гранаты на дальность. (девушки - 500гр., юноши – 700гр.)	1								
8	Метание гранаты на дальность. Учет метания гранаты на дальность. (девушки - 500гр., юноши – 700гр.)	1	1							
9	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в шаге.	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места. Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков. Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя.	Овладеть техникой прыжка в длину. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального				
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1								

11	Прыжок в длину с полного разбега.	1				развития.		
12	Учет по технике прыжка в длину с разбега.	1	1					
13	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега. Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Овладеть техникой Прыжка.		
14	Прыжок в высоту с разбега.	1						
15	Кроссовый бег. Развитие выносливости.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на длинные дистанции.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью		
16	Кроссовый бег в гору	1				Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
17	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега с препятствиями.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.		
18	Преодоление вертикальных препятствий.	1						

19	Кросс 3000 м. мальчики. 2000 м. девушки на результат.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
20	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки и передвижения игрока.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передвижений в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передвижения в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передвижений. Оценивать приобретенные навыки овладения передвижений в баскетболе.	Овладеть техникой выполнения элементов передвижений в баскетболе.		
21	Повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1						
22	Ловля и передача мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой ловли и передачи в баскетболе.	Анализировать технику передачи мяча в баскетболе. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе.	Освоить технику ловли и передачи мяча.		
23	Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника.	1						
24	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой ведения мяча в баскетболе.	Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике ведения мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. Оценивать приобретенные навыки овладения ведением мяча в баскетболе.	Освоить технику ведения мяча в баскетболе.		

25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений.	Выполнять кувырок вперед и назад.		
26	Акробатика. Кувырок вперед и назад.	1	1					
27	Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений в равновесии.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений в равновесии. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить упражнения в равновесии.		
28	Акробатические упражнения.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений.	Уметь находить информацию о художественной гимнастике. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль. Составлять комбинации из разученных упражнений.	Выполнять акробатические упражнения.		
29	Акробатическая комбинация.	1						
30	Акробатическая комбинация.	1						
31	Висы и упоры.	1		Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов.	Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах. Определять последовательность выполнения висов.	Освоить висы.		
32	Упражнения в вися.	1						
33	Развитие силовых способностей.	1		Оказывать бескорыстную	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений на	Выполнять упражнения на		

				помощь своим сверстникам в процессе освоения упражнений на развитие силовых способностей.	развитие силовых способностей.	развитие силовых способностей.		
34	Лазание по канату в два приема.	1		Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Выполнять лазание по канату.		
35	Развитие координационных способностей.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации.	Овладеть упражнениями для развития координации.		
36	Лазание по канату. Полоса препятствий.	1		Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате.	Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания.	Выполнять лазание по канату.		

37	Опорный прыжок.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка. Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках.	Выполнять опорные прыжки.				
38	Опорный прыжок	1								
39	Передачи мяча разными способами в движении.	1		Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передачи мяча.	Иметь представление о технике передачи мяча разными способами в движении. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передачи мяча. Соблюдать правила безопасности. Иметь представление о истории развития баскетбола.	Освоить технику передачи мяча разными способами в движении.				
40	Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники игры в баскетбол.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. Оценивать приобретенные навыки владения броска в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в баскетбол. Соблюдать дисциплину во время передвижений в баскетболе.	Овладеть техникой броска мяча.				
41	Бросок мяча в движении и прыжке.	1								
42	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке.	1								
43	Техника защитных действий.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники игры в баскетбол.	Слушать информацию о технике защитных действий в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники игры в баскетболе. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом. Выполнять упражнения с мячом совместно с учителем.	Овладеть техникой защитных действий. Расширять двигательный опыт при освоении техники игры в баскетбол.				
44	Выбивание, вырывание, перехват мяча.	1								
45	Нападение быстрым прорывом.	1								
46	Личная защита под своим кольцом.	1								

47	Взаимодействие трех игроков в нападении.	1						
48	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов.		
49	Попеременный двухшажный ход.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двухшажного хода.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Уметь правильно выполнять попеременный двухшажный ход.		
50	Одновременный двухшажный ход.	1		Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременного двухшажного хода.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	Освоить технику одновременного двухшажного хода.		
51	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.	Освоить технику перехода с попеременных ходов на одновременные, технику подъема «скользящим шагом».		
52	Одновременный одношажный ход. Подъем «скользящим шагом».	1						
53	Попеременный четырехшажный ход.	1		Проявлять интерес к новому учебному	Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность.	Уметь правильно выполнять		

54	Попеременный четырехшажный ход.	1		материалу.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	попеременный четырехшажный ход.		
55	Повороты со спусков вправо влево.	1		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы.	Знать технику выполнения спуска и поворотов.		
56	Преодоление контр уклонов.	1		Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спуска.		
57	Передвижение на лыжах со средней скоростью 5км/ч.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы.	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 5 км на лыжах.		
58	Торможение «плугом». Подъем скользящим шагом.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения торможения		

					Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	«плугом», технику подъема скользящим шагом.				
59	Техника выполнения конькового хода.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Освоить технику выполнения конькового хода.				
60	Коньковый ход.	1								
61	Преодоление контр уклонов.	1					Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Знать технику выполнения лыжных ходов.		
62	Коньковый ход. Преодоление контр уклона.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.	Знать технику выполнения лыжных ходов.				
63	Спуски со склонов. Повороты на месте махом.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать технику выполнения спусков.				
64	Соревнования по лыжным гонкам.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу.	Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом».	Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах.				
65	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока.	1		Проявлять интерес к новому учебному материалу. Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений.	Иметь представление о технике передвижений в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе. Соблюдать правила безопасности. Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений.	Освоить технику передвижений, стоек в волейболе.				
66	Повороты, остановки. Терминология игры в волейбол.	1								
67	Прием и передача мяча.	1		Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе.	Овладеть комбинацией из элементов в волейболе.				

				комбинаций в волейболе.	Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.			
68	Прием и передача мяча в прыжке.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.		
69	Прием мяча после подачи.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте.		
70	Групповые упражнения с подач через сетку.	1		Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу. Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча.	Выполнять передачу мяча над собой, через сетку.		
71	Верхняя прямая и нижняя подачи мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать	Выполнять прием и передачу мяча.		

					правильность или ошибочность передачи мяча.			
72	Подача с изменением направления полета мяча.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении подачи.	Описывать технику нижней подачи в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение подачи и обосновывать правильность или ошибочность нижней подачи.	Овладеть нижней подачей в волейболе.		
73	Нападающий удар.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе.	Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе. Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе.	Выполнять передачу мяча в парах на точность.		
74	Нападающий удар из зоны 2 и 3 с передачи игрока.	1		Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча.	Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре. Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча.	Выполнять прием и передачу мяча.		
75	Техника защитных действий. Одиночное блокирование.	1		Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений.	Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации. Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации. Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить	Овладеть упражнениями для развития координации.		

					для развития координации.			
76	Групповое блокирование.	1		Развивать чувство сопереживания за партнёров по команде, умение поднять командное настроение в выполнении комбинаций в волейболе.	Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейбол. Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить.	Освоить командную тактику игры в волейбол.		
77	Учебно-тренировочная игра.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Освоить командную тактику игры в волейбол.		
78	Итоговое занятие. Учебно-тренировочная игра.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Освоить командную тактику игры в волейбол.		
79	Инструктаж по ТБ по л/а. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега с препятствиями.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Научиться преодолевать бег с препятствиями.		
80	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	1						

81	Развитие выносливости.	1		Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега.	Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега. Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега. Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.		
82	Кроссовый бег.	1		Знать способы выполнения разных беговых упражнений	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу. Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом.	Освоить технику бега на длинные дистанции.		
83	Переменный бег.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Овладеть техникой бега на длинные дистанции.		
84	Кроссовый бег в равномерном темпе.	1		Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости.	Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий. Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции. Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями.	Освоить технику бега на длинные дистанции.		
85	Гладкий бег.	1		Активно включаться	Составлять свой план действий по	Овладеть техникой		

86	Гладкий бег.	1		в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость.	развитию выносливости. Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега. Определять степень успешности выполнения длительного бега.	бега на длинные дистанции.		
87	Контроль двигательной подготовленности.	1		Стремиться выполнить лучший свой прыжок.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений Планировать сотрудничество со сверстниками.			
88	Развитие выносливости.	1	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в беге на длинные дистанции.	Составлять свой план действий по развитию выносливости. Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности. Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега.	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью		
89	Развитие скоростных способностей. Низкий старт. Стартовый разгон.	1		Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге.	Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега. Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. Планировать, контролировать и оценивать технику низкого старта.	Овладеть техникой стартового разгона.		
90	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Добывать информацию из различных источников о вариантах эстафетного бега.	Овладеть техникой финального усилия.		

91	Развитие скоростных способностей. Учет в беге на 60 м.	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику бега.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
92	Контроль двигательной подготовленности.	1		Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега.	Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль. Проявлять волевые усилия при освоении бега.	Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.		
93	Метание гранаты на дальность. (девушки - 500гр., юноши – 700гр.)	1		Проявлять внимание и ловкость во время метания.	Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений». Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания. Регулировать свою нагрузку при овладении метания гранаты.	Овладеть техникой метания гранаты.		
94	Метание гранаты на дальность. (девушки - 500гр., юноши – 700гр.)	1						
95	Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег.	1						
96	Развитие скоростной выносливости	1		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега.	Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега. Планировать, контролировать и оценивать технику бега.	Овладеть упражнениями для развития выносливости.		
97	Развитие силовых и координационных способностей.	1	1					
98	Прыжок в длину с разбега.	1		Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата.	Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину. Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу. В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка.	Овладеть техникой прыжка в длину с разбега.		
99	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	1						
100	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1						

101	Контроль двигательной подготовленности.	1		Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности	Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей.	Знать правила выполнения двигательного режима.		
102	Двигательный режим школьника в дни летних каникул.	1		.	Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности.			