

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7. Г. Медногорска»

Рассмотрено На заседании МО (ШМО) МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7 г. Медногорска» Протокол №____ От «__»____20__г.	Принято На заседании педагогического совета школы Протокол №____ От «__»____20__г.	Утверждено Приказом директора школы от «__»____20__г. Приказ №____
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2020 - 2021 учебный год

по ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(предмет)

Класс 10 11

Количество часов на год всего 68 ч.;
в неделю 2 ч.

Плановых контрольных работ _____, зачетов _____, тестов _____,
лабораторных работ _____, практических работ _____,
лабораторных опытов _____, экскурсий _____,
иное _____.
(указать конкретно что именно)

Количество административных контрольных работ _____.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА составлена на основе программы, рекомендованной

Министерством образования РФ и (или) авторской

В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2012)

(полное название, автор, издательство, год издания)

УМК В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2012)

(полное название, автор, издательство, год издания)

(Щеглова Евгения Игоревна, учитель, I квал. категория)
(подпись)

г. Медногорск
2020г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3-12
2. Содержание учебного предмета.....	13-18
3. Календарно – тематическое планирование.....	19

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Программа дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта двух часов в неделю в 10-11 классе на 68 часов в год.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется учителям физической культуры с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательном стандарте основного среднего (полного) общего образования.

В программе оценивание уровня физической подготовленности с учетом нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ходе промежуточной аттестации Согласно Письму Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобнауки России) от 15 июля 2014 г. №08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура» при проведении испытаний (тестов) необходимо учитывать методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки России от 30 мая 2012 г. № МД-583/19). 28 В указанном письме Департамент государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России рекомендует общеобразовательным организациям (за исключением дошкольных образовательных организаций) учитывать результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) комплекса всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ходе промежуточной аттестации с учетом групп здоровья. Кроме того, предлагается использование результатов испытаний (тестов) комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний (тестов) Комплекса в перечень индивидуальных достижений выпускников.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

(Утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575)

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

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающей жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать нужные дистанции за нужное время в равномерном темпе; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту;

-в метаниях на дальность: метать спортивный снаряд с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из данных элементов; выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из нескольких элементов или комбинацию; выполнять акробатическую комбинацию;

-в спортивных играх: играть в спортивные игры (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы,

гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразностью и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса "Физическая культура" должны отражать:

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие , координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития , осанки, показателям основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умело определять задачи занятий физическими упражнениями, аргументировать , каких следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание программы учебного предмета

В программе для 10-11 классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно -оздоровительная деятельность и спортивная деятельность.

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

В программу включены нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цели и задачи

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Одна из главнейших задач уроков обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-

силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы

йоги.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Организационно-методические указания

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры,

приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечением подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на

приобретенных в начальной школе простейших двигательных умений и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка, игровой и соревновательный).

В среднем школьном возрасте (с 15-17 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей.

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно - повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично связать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 10-11 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений.

Дифференцированные и индивидуальные подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий их проведения и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность.

Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся.

Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация на практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.).

Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке.

При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определенных условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком.

Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах

производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Календарно – тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

10 - 11 классов (2 часа в неделю)

Разделы и темы программы	Количество часов	
	Класс	
	10	11
Знания о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков
Основы физкультурной деятельности	В процессе уроков	В процессе уроков
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков	В процессе уроков
Гимнастика	10	10
Легкая атлетика	24	24
Лыжная подготовка	12	12
Спортивные игры	22	22
Общеразвивающие упражнения	В процессе уроков	В процессе уроков
Общее количество часов	68	68

Требования к уровню подготовки обучающихся

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

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самострахования во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать:

Согласно нормативам испытаний (тестов) Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	4,4	5,0
	Бег 100 м	13,4	9,3
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	19
	Прыжок в длину с места	230	185
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	46	40
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	42	16
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км (мин, с)	12.40	-
	Кроссовый бег на 2 км (мин, с)	-	9.50

Календарно-тематическое планирование 10 класс (2 часа)

№ п/п	Название раздела и темы урока	Виды учебной деятельности	Формируемые УУД	Дата проведения		Корре ктиро вка
				план	факт	
I. Легкая атлетика (12 часов)						
1.	Вводный и первичный инструктаж по охране труда. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале и стадионе. Знать инструктаж по технике безопасности.	Познавательные: определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.			
2.	Бег на 100 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
3.	Бег на короткие дистанции.	Уметь пробегать короткие дистанции. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
4.	Бег на 60 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
5.	Эстафетный бег.	Уметь пробегать нужные дистанции.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе			

		Знать норму выполнения испытаний.	его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
6.	Челночный бег 3х10 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать нужные дистанции. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
7.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
8.	Бег на 2000 и 3000 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
9.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
10.	Прыжок в длину с места. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь выполнять технику прыжка в длину с места. Знать норму выполнения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной			

		испытаний ГТО.	деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
11.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	Уметь преодолевать полосу препятствий. Знать эффективность данного задания.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
12.	Контрольный урок по теме: «Легкая атлетика».	Уметь ориентироваться в своей системе знаний. Знать учебно-познавательные действия.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
II. Гимнастика (10 часов)						
13.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале и стадионе. Знать инструктаж по технике безопасности.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
14.	Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды. Знать строевые упражнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
15.	Контрольный урок по теме: «Строевые упражнения».	Уметь выполнять строевые команды. Знать строевые	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.			

		упражнения.	Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь выполнять технику прыжка в длину с места. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
17.	Висы и упоры.	Уметь выполнять упражнения. Знать значимость упражнений.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
18.	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь выполнять технику прыжка в длину с места. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
19.	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие.	Уметь выполнять технику упражнений. Знать акробатические соединения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
20.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь выполнять технику прыжка в длину с места. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			

			Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
21.	Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять технику упражнений. Знать акробатические соединения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
22.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь выполнять технику наклона вперед. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
III. Спортивные игры. Баскетбол. (10 часов)						
23.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Передвижения и повороты.	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале. Знать инструктаж по технике безопасности.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
24.	Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
25.	Контрольный урок по теме: «Передвижения, повороты, броски мяча».	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			

26.	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
27.	Контрольный урок по теме: «Ведение и броски мяча».	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
28.	Штрафные броски.	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
29.	Контрольный урок по теме: «Штрафные броски».	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
30.	Защитные действия.	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
31.	Вторичный инструктаж по охране труда. Игра по	Уметь передвигаться с мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе			

	правилам.	Знать технику владения мячом.	его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
32.	Контрольный урок по теме: «Баскетбол».	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
IV. Лыжная подготовка (12 часов)						
33.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать технику безопасности.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
34.	Переход с одного лыжного хода на другой.	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
35.	Переход с одного лыжного хода на другой.	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
36.	Контрольный урок по теме: «Переход с одного лыжного хода на другой».	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.			

		занятий л/п для здоровья.	Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
37.	Коньковый ход на лыжах.	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
38.	Коньковый ход на лыжах.	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
39.	Контрольный урок по теме: «Коньковый ход».	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
40.	Лыжные эстафеты.	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
41.	Подъемы и спуски .	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			

			Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
42.	Контрольный урок по теме: «Подъемы и спуски».	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
43.	Бег на лыжах на 3 км и 5 км.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
44.	Бег на лыжах на 3 км и 5 км. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
V. Спортивные игры. Волейбол. (12 часов)						
45.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Передачи мяча сверху двумя руками.	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале. Знать инструктаж по технике безопасности.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
46.	Приемы и передачи мяча.	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			

			Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
47.	Приемы и передачи мяча.	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
48.	Контрольный урок по теме: «Приемы и передачи мяча».	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
49.	Подачи мяча.	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
50.	Подачи мяча.	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
51.	Контрольный урок по теме: «Подачи мяча».	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			

52.	Нападающий удар.	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
53.	Нападающий удар.	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
54.	Контрольный урок по теме: «Нападающий удар».	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
55.	Тактические действия.	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
56.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	Уметь применять правила игры. Знать правила игры.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
VI. Легкая атлетика (12 часов)						

57.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на 100 м.	Уметь соблюдать правила поведения на стадионе. Знать инструктаж по технике безопасности.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
58.	Бег на 100 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
59.	Специально-беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
60.	Челночный бег 3х10 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать нужные дистанции. Знать норму выполнения испытаний ГТО	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
61.	Метание спортивного снаряда.	Уметь выполнять технику метания. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
62.	Бег на 60 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе			

		Знать норму выполнения испытаний ГТО.	его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
63.	Прыжки в длину с места.	Уметь выполнять технику прыжка. Знать норму выполнения испытаний.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
64.	Прыжки в длину. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь выполнять технику прыжка. Знать норму выполнения испытаний.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
65.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
66.	Бег на 2000 и 3000 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
67.	Дифференцированный и зачет с учетом нормативов.	Уметь выполнять данные нормативы. Знать норму выполнения испытаний.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной			

			деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
68.	Эстафетный бег. Подведение итогов года.	Уметь бегать в ускоренном темпе. Знать свои изменения за год.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			

Календарно-тематическое планирование 11 класс (2 часа)

№ п/п	Название раздела и темы урока	Виды учебной деятельности	Формируемые УУД	Дата проведения		Корре ктиро вка
				план	факт	
I. Легкая атлетика (12 часов)						
1.	Вводный и первичный инструктаж по охране труда. Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике.	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале и стадионе. Знать инструктаж по технике безопасности.	Познавательные: определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.			
2.	Бег на 100 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
3.	Бег на короткие дистанции.	Уметь пробегать короткие дистанции. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
4.	Бег на 60 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
5.	Эстафетный бег.	Уметь пробегать нужные дистанции.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе			

		Знать норму выполнения испытаний.	его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
6.	Челночный бег 3х10 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать нужные дистанции. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
7.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
8.	Бег на 2000 и 3000 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
9.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
10.	Прыжок в длину с места. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь выполнять технику прыжка в длину с места. Знать норму выполнения	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной			

		испытаний ГТО.	деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
11.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	Уметь преодолевать полосу препятствий. Знать эффективность данного задания.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
12.	Контрольный урок по теме: «Легкая атлетика».	Уметь ориентироваться в своей системе знаний. Знать учебно-познавательные действия.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
II. Гимнастика (10 часов)						
13.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале и стадионе. Знать инструктаж по технике безопасности.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
14.	Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды. Знать строевые упражнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
15.	Контрольный урок по теме: «Строевые упражнения».	Уметь выполнять строевые команды. Знать строевые	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.			

		упражнения.	Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь выполнять технику прыжка в длину с места. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
17.	Висы и упоры.	Уметь выполнять упражнения. Знать значимость упражнений.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
18.	Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь выполнять технику прыжка в длину с места. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
19.	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие.	Уметь выполнять технику упражнений. Знать акробатические соединения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
20.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь выполнять технику прыжка в длину с места. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			

			Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
21.	Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять технику упражнений. Знать акробатические соединения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
22.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь выполнять технику наклона вперед. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
III. Спортивные игры. Баскетбол. (10 часов)						
23.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Передвижения и повороты.	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале. Знать инструктаж по технике безопасности.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
24.	Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
25.	Контрольный урок по теме: «Передвижения, повороты, броски мяча».	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			

26.	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
27.	Контрольный урок по теме: «Ведение и броски мяча».	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
28.	Штрафные броски.	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
29.	Контрольный урок по теме: «Штрафные броски».	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
30.	Защитные действия.	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
31.	Вторичный инструктаж по охране труда. Игра по	Уметь передвигаться с мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе			

	правилам.	Знать технику владения мячом.	его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
32.	Контрольный урок по теме: «Баскетбол».	Уметь передвигаться с мячом. Знать технику владения мячом.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
IV. Лыжная подготовка (12 часов)						
33.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать технику безопасности.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
34.	Переход с одного лыжного хода на другой.	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
35.	Переход с одного лыжного хода на другой.	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
36.	Контрольный урок по теме: «Переход с одного лыжного хода на другой».	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.			

		занятий л/п для здоровья.	Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
37.	Коньковый ход на лыжах.	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
38.	Коньковый ход на лыжах.	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
39.	Контрольный урок по теме: «Коньковый ход».	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
40.	Лыжные эстафеты.	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
41.	Подъемы и спуски .	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			

			Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
42.	Контрольный урок по теме: «Подъемы и спуски».	Уметь передвигаться с данной техникой. Знать значение занятий л/п для здоровья.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
43.	Бег на лыжах на 3 км и 5 км.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
44.	Бег на лыжах на 3 км и 5 км. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
V. Спортивные игры. Волейбол. (12 часов)						
45.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Передачи мяча сверху двумя руками.	Уметь соблюдать правила поведения в спортивном зале. Знать инструктаж по технике безопасности.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
46.	Приемы и передачи мяча.	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			

			Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
47.	Приемы и передачи мяча.	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
48.	Контрольный урок по теме: «Приемы и передачи мяча».	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
49.	Подачи мяча.	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
50.	Подачи мяча.	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
51.	Контрольный урок по теме: «Подачи мяча».	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			

52.	Нападающий удар.	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
53.	Нападающий удар.	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
54.	Контрольный урок по теме: «Нападающий удар».	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
55.	Тактические действия.	Уметь владеть мячом. Знать технику выполнения.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
56.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	Уметь применять правила игры. Знать правила игры.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
VI. Легкая атлетика (12 часов)						

57.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег на 100 м.	Уметь соблюдать правила поведения на стадионе. Знать инструктаж по технике безопасности.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
58.	Бег на 100 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
59.	Специально-беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
60.	Челночный бег 3х10 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать нужные дистанции. Знать норму выполнения испытаний ГТО	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
61.	Метание спортивного снаряда.	Уметь выполнять технику метания. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
62.	Бег на 60 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе			

		Знать норму выполнения испытаний ГТО.	его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
63.	Прыжки в длину с места.	Уметь выполнять технику прыжка. Знать норму выполнения испытаний.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
64.	Прыжки в длину. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь выполнять технику прыжка. Знать норму выполнения испытаний.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
65.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
66.	Бег на 2000 и 3000 м. В зачет сдачи испытаний комплекса ГТО.	Уметь пробегать дистанцию за нужное время. Знать норму выполнения испытаний ГТО.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
67.	Дифференцированные и зачет с учетом нормативов.	Уметь выполнять данные нормативы. Знать норму выполнения испытаний.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной			

			деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			
68.	Эстафетный бег. Подведение итогов года.	Уметь бегать в ускоренном темпе. Знать свои изменения за год.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Личностные: проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.			