

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Забайкальского края
Городской округ "Город Петровск-Забайкальский"
МОУ СОШ №6

РАССМОТРЕНО Руководитель МО	СОГЛАСОВАНО Зам.по УВР	УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ СОШ №6
Алексеева Е.С. Протокол №1 от «29» Августа 2023 г.	Сыченко Е.В. От «29» августа 2023 г.	Таранова Е.С. Приказ №408 от «29» августа 2023 г.

РП
Физическая культура
11 класс

Разработана
учителем физкультуры
Кошечкиным А.В.

Городской округ «Город Петровск – Забайкальский»
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 -11 класса.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса разработана на основе и в соответствии со следующими документами:

- ✓ Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2015г

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

Задачи программы:

- ✓ Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- ✓ Реализация методологической и методической основы ФГОС – организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2015).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник «Физическая культура. 10-11 кл.», учебник для общеобразовательных. Учреждений под общей редакцией В.И.Ляха - М.: Просвещение, 2010.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В данной программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Календарно - планирование предусматривает обучение базовым двигательным действиям,

включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, волейбол, баскетбол, кроссовую подготовку.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по семестрам в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных

разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В учебный материал включены упражнения для решения одной из **главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся**: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в начале 1 и конце 2 полугодия, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Результаты тестирования фиксируются и сравниваются.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания из пройденного программного материала. Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками

проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

На легкую атлетику отводится 36 часов, гимнастика с элементами акробатики – 9 часов, атлетическая гимнастика 7 часов, баскетбол – 27 часов, волейбол – 23 час.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Программа обеспечивает достижение учащимися 10-11 класса определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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 компетенций 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, угрожающих 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.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и

требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты:

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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 (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение туристических походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь при получении травм.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и подвижных перемен.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Лазания по канату, шесту, гимнастической стенке.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание учебной гранаты.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Спортивные игры. Волейбол. Упражнения с элементами волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол. Упражнения с элементами баскетбола. Игра по правилам.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование 10-11 класс 1 полугодие (1 четверть).

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 12 часов						
1	Спринтерский бег. Эстафетный бег. 5 часов	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по ТБ при занятиях Л/А. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3 по 10 м), прыжок в длину с места, бег 30 метров на скорость. Развитие скоростных качеств.	Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий. Знать требования инструкций по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
2		Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. ОРУ. Челночный бег (3 по 10 м), прыжок в длину с места, бег 30 метров на скорость. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила использования	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Знать название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной		

		легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.		задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
3		Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. СБУ. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь демонстрировать технику низкого старта. Стартового разгона. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Знать правила соревнований в беге на короткую дистанцию.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
4		Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. СБУ. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств.	Уметь демонстрировать технику низкого старта. Стартового разгона. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта 100 м. Финиширование. Знать правила соревнований в беге на короткую дистанцию. Выполнять обязанности судьи на старте, судьи на финише, секретаря.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
5		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Старты из разных исходных положений. Бег 100 м на результат. Мини – футбол.	Уметь демонстрировать технику низкого старта. Стартового разгона. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко		

			<p>100 м. Финиширование. Знать правила соревнований в беге на короткую дистанцию. Выполнять обязанности судьи на старте, судьи на финише, секретаря. Бег 100м: «5» - «4» - «3» Юн 13,5 – 14,0 – 14,3 Дев 17.0 – 17,5 – 18.0</p>	<p>характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>		
--	--	--	--	--	--	--

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 12 часов						
6	Прыжок в длину. Метание мяча и гранаты. 3 часа.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча на дальность и на заданное расстояние с 5-6 беговых шагов. Равномерный бег. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Биохимическая основа метания мяча.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов. Метать мяч на дальность с разбега.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Метать гранату с разбега 4-6 шагов. Выполнять метание гранаты из различных и.п. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
7		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание, фаза полёта, приземление. Метание гранаты из различных положений.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов. Метать гранату из различных и.п. на дальность	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Метать гранату с разбега 4-6 шагов. Выполнять метание гранаты из различных и.п. К. использовать общие приемы решения		

		Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике рекорды.	и в цель.	поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
8		Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13 – 15 беговых шагов. Юн 450-420-410 Дев. 400-370-340 Метать гранату на дальность с разбега. Юн 32-28-26 Дев. 22-18-14	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. Метать гранату с разбега 4-6 шагов. Выполнять метание гранаты из различных и.п. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
9	Кроссовая подготовка. 4 часа.	Юн бег 20 мин. Дев бег 15 мин. СБУ. Спортивные игры (мини футбол) Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 25 мин) юн; До 20 мин дев.	П. Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия исходя из индивидуальных особенностей организма. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы		

				достижения результата.		
10		Юн бег 22 мин. Дев бег 16 мин. СБУ. Спортивные игры (мини футбол) Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 25 мин) юн; До 20 мин дев.	П. Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
11		Юн бег 23 мин. Дев бег 17 мин. СБУ. Спортивные игры (мини футбол) Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (до 25 мин) юн; До 20 мин. дев.	П. Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
12		Бег 3000 метров на результат (юн) Бег 2000 метров на результат	Бегать в равномерном темпе (до 25 мин) юн; Юн 13,50-14,50-15,50	П. Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и		

		(дев)	Дев. 10,30-11,30-12,30.	<p>продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров.</p> <p>К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>		
--	--	-------	-------------------------	--	--	--

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол 27 часов.						
13(1)	Баскетбол 27 ч	<p>Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми.</p> <p>Закрепление ведения мяча с сопротивлением защитника.</p> <p>Закрепление техники накрывания мяча. Учебная игра.</p> <p>Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.</p> <p>Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.</p>	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>		
14(2)		<p>Инструктаж по ТБ при занятиях спортивными играми.</p> <p>Закрепление техники накрывания мяча.</p>	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в</p>	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>		

		Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
15(3)		Совершенствование накрывания и отбивания мяча в сочетании с совершенствованием разновидностей броска в прыжке и развитием скоростно – силовой выносливости. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
16(4)		Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с совершенствованием передач в прыжке и развитием скоростно-силовых качеств. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
17(5)		Совершенствование тактики игры «малая восьмёрка». Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

18(6)		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3) Учебная игра Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Челночный бег 3х10 метров с ведением мяча (сек.)	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
19(7)		Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей броска в прыжке. Совершенствование тактики игры «малая восьмёрка» Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
20(8)		Обучение тактике зонной защиты 2-1-2. Комплексно совершенствовать изученные групповые взаимодействия в нападении и защите в сочетании с развитием скоростной выносливости. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Оценка техники штрафного броска.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
21(9)		Зонная защита (2-1-2) Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры,	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. Осуществлять взаимный контроль в		

			жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	совместной деятельности. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
22(10)		Совершенствование навыка добивания мяча в корзину в сочетании с совершенствованием броска в прыжке. Зонная защита (2-1-2) Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол						
23(11)		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

24(12)		Комплексно совершенствовать изученные групповые взаимодействия в нападении и защите в сочетании с развитием скоростной выносливости. Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
Тематическое планирование 10-11 класс 1 полугодие (2 четверть).						
25(13)		Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
26(14)		Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
27(15)		Совершенствование технико – тактических навыков в учебной игре. Помощь в судействе (судья на площадке,	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		

		секретарь).	действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство. (контрольный учёт)	К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
--	--	-------------	---	--	--	--

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол						
28(16)		Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении "заслон с наведением" в сочетании с развитием координационных способностей. Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
29(17)		Обучать групповому тактическому взаимодействию трёх игроков в нападении «треугольник» в сочетании с совершенствованием изученных технико – тактических действий, развитием быстроты и скоростно – силовых качеств. Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
30(18)		Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в		

			игре. Оценка сочетания элементов: передача – ловля – передача – ловля и бросок в двух -шаговом ритме.	совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
31(19)		Совершенствоавние группового тактического взаимодействия трёх игроков в нападении «малая восьмёрка» в сочетании с комплексным совершенствованием изученных тактических приёмов. Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
32(20)		Обучить блокированию нападающего защитником и овладению мячом при борьбе за отскок на своём щите в сочетании с совершенствованием броска в прыжке, развитием координационных способностей и скоростно – силовой выносливости.	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски ; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
33(21)		Обучать групповому тактическому взаимодействию в защите «пересечение» в сочетании с совершенствованием группового тактического взаимодействия в нападении «малая восьмёрка»	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
34(22)		Ведение мяча с изменением направления правой, левой рукой на скорость (контроль).	Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол		

		Учебная игра.	<p>технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.</p> <p>. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра, 5 стоек) Отрезок 12 метров (сек.)</p> <p>Юноши «5» - 7,6 «4» - 7,8 «3» - 8,2</p> <p>Девушки «5» - 8,8 «4» - 9,0 «3» - 9,4</p>	<p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>		
35(23)		Совершенствовать блокирование нападающего защитником и овладение мячом при борьбе за отскок на своём щите в сочетании с совершенствованием изученных технико – тактических действий в упражнениях быстрого прорыва, развитием скоростно – силовых качеств и скоростной выносливости.	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.</p>	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>		
36(24)		Обучить основам позиционного нападения через центрального игрока в сочетании с комплексным совершенствованием изученных технико – тактических действий в условиях игрового противоборства	<p>Уметь: играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.</p>	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>		
37(25)		Закреплять навыки	<p>Уметь: играть в баскетбол</p>	<p>П. Уметь владеть мячом: держание,</p>		

		позиционного нападения через центрального игрока в сочетании с комплексным совершенствованием изученных технико – тактических действий в условиях игрового противостояния	по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия в игре. Знать правила игры, жесты баскетбольного судьи. Выполнять судейство.	передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
38(26)		Совершенствование технико – тактических навыков в учебной игре. Закрепление навыков судейства (обязанности судьи на площадке, обязанности секретаря).	Оценка применения и выполнения освоенных навыков баскетбола в учебной игре.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		
39(27)		Совершенствование технико – тактических навыков в учебной игре. Закрепление навыков судейства (обязанности судьи на площадке, обязанности секретаря).	Оценка применения и выполнения освоенных навыков баскетбола в учебной игре.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;		

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Гимнастика с элементами акробатики 9 часов.						
40(1)	Опорный	Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые	П. Уметь выполнять строевые команды,		

	прыжок. Акробатика. 9 часов.	Строевые упражнения (повторение пройденного). <i>Юноши:</i> Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. <i>Девушки:</i> Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	приёмы, выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.		
41(2)		<i>Строевые упражнения:</i> Повороты кругом в движении. <i>Юноши:</i> Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. <i>Девушки:</i> Длинный кувырок ст на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию, строевые упражнения.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
42(3)		<i>Строевые упражнения:</i> Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Строевой шаг. <i>Юноши:</i> Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см. Стойка на руках с	Уметь: выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию, строевые упражнения.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

		<p>помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.</p> <p><i>Девушки:</i> Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>				
43(4)		<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p><i>Юноши:</i> Длинный кувырок вперёд через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями.</p> <p><i>Девушки:</i> Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию, строевые упражнения.</p>	<p>П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>		
44(5)		<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p><i>Юноши:</i> Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.</p> <p><i>Девушки:</i> Комбинация из разученных элементов.</p>	<p>Уметь: выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию, строевые упражнения.</p>	<p>П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>		

		Прыжки в глубину. ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно – силовых качеств. Развитие координационных способностей.				
45(6)	.	<p><i>Строевые упражнения:</i> Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. <i>Юноши:</i> Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. <i>Девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей, скоростно – силовых качеств.</p>	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату.	<p>П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>		
46(7)		<p><i>Строевые упражнения:</i> Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. <i>Юноши:</i> Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд) Прыжки в глубину.</p>	Уметь: выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации; лазать по канату.	<p>П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>		

		ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. <i>Девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей, скоростно – силовых качеств.				
47(8)		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. <i>Юноши:</i> Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. <i>Девушки:</i> Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок <i>контроль</i> . Развитие координационных способностей, скоростно – силовых качеств.	Опорный прыжок контрольный учёт.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
48(9)		<i>Юноши:</i> Комбинации из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. <i>Девушки:</i> Комбинация из	Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и		

		разученных элементов (контроль). Прыжки в глубину. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей, скоростно – силовых качеств.		условиями ее реализации.		
--	--	---	--	--------------------------	--	--

Тематическое планирование 10-11 класс, 2 полугодие (3 четверть).

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Атлетическая гимнастика 7 часов.						
49(1)		Обучение комплексу упражнений с гантелями ,лёгкой штангой, гирей (8,10,16 кг). Выполнение упр с весом собственного тела (подтягивания, разные виды отжиманий) <i>Девушки:</i> обучение комплексу силовых упражнений с весом собственного тела, лёгкими гантелями,	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	П. выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		

		эспандерами.				
50(2)		Обучение комплексу упражнений с гантелями ,лёгкой штангой, гирей (8,10,16 кг). Упр с резиновыми эспандерами. Включение в комплекс статических упр. <i>Девушки:</i> обучение комплексу силовых упражнений с весом собственного тела, лёгкими гантелями, эспандерами.	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	П. выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
51(3)		Совершенствование комплекса упражнений с гантелями, лёгкой штангой, гирей (8,10,16 кг). ОРУ с сопротивлением партнёра. Статические упр. Выполнение упр с весом собственного тела (подтягивания, разные виды отжиманий) <i>Девушки:</i> обучение комплексу силовых упражнений с весом собственного тела, лёгкими гантелями, эспандерами.	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	П. выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
52(4)		Совершенствование комплекса упражнений с гантелями ,лёгкой штангой, гирей (8,10,16 кг) <i>Девушки:</i> совершенствование	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	П. выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и		

		комплекса силовых упражнений с весом собственного тела, лёгкими гантелями, эспандерами (кроссфит)		самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
53(5)		Совершенствование комплекса упражнений с гантелями ,лёгкой штангой, гирей (8,10,16 кг). Выполнение упр с весом собственного тела (подтягивания, разные виды отжиманий) <i>Девушки:</i> совершенствование комплекса силовых упражнений с весом собственного тела, лёгкими гантелями, эспандерами (кроссфит)	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы. Оценка: Прыжки через скакалку за одну минуту (дифференцированный зачёт) Оценка: Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	П. . выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
54(6)		Совершенствование комплекса упражнений с гантелями ,лёгкой штангой, гирей (8,10,16 кг). ОРУ в парах. <i>Девушки:</i> совершенствование комплекса силовых упражнений с весом собственного тела, лёгкими гантелями, эспандерами (кроссфит)	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно выполнять упражнения для развития силы.	П. выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
55(7)		Совершенствование комплекса упражнений с гантелями ,лёгкой штангой, гирей (8,10,16 кг)	Уметь: самостоятельно составить комплекс силовых упражнений. Технически верно	П. выполнять силовые упражнения. Самостоятельно составить комплекс силовых упражнений, с учётом собственного развития. К. взаимодействие – слушать собеседника,		

		<i>Девушки:</i> совершенствование комплекса силовых упражнений с весом собственного тела, лёгкими гантелями, эспандерами (кроссфит)	выполнять упражнения для развития силы. Оценка: подтягивание на высокой перекладине. Оценка: Поднимание туловища за 1 мин.	формулировать свои затруднения. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
--	--	--	--	---	--	--

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия
1	2	3	4	5
Волейбол 23 часа				
56(1)	Волейбол.	ТБ при занятиях волейболом на уроках ф. к. Повторение техники изученной в 8-9 классах.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
57(2)		ТБ при занятиях волейболом на уроках ф. к. Комбинации из	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты

		передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	действия.	арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
58(3)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча после перемещения. Учёт техники приёма и передачи мяча сверху.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
59(4)		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча после перемещения. Учёт техники приёма и передачи мяча сверху.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия

				в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
60(5)		. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча после перемещения. Учёт техники приёма и передачи мяча сверху.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
61(6)		Изучение индивидуально - тактических действий в зонах. Обучение нападающему удару.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками многократно над собой в ограниченной зоне.	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
62(7)		Изучение индивидуально - тактических действий в зонах. Обучение нападающему удару. Нападение через третью зону. Учебная игра.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в

		Развитие координационных способностей.		совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
63(8)		Закрепление навыков нападающего удара.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
64(9)		Прямой нападающий удар (закрепление и совершенствование). Нападение через 4, 2 зону. Приём мяча от сетки.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

65(10)		Прямой нападающий удар (закрепление и совершенствование). Нападение через 4, 2 зону. Приём мяча от сетки.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
66(11)		Закрепление техники нападающего удара. Обучение блокированию.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
67(12)		Закрепление навыков блокирования. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать

				<p>выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>
68(13)		<p>Закрепление навыков блокирования. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. Оценка техники верхней прямой подачи мяча на точность.</p>	<p>П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра.</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>
69(14)		<p>Совершенствование нападающего удара. Закрепление техники блокирования. Обучение групповым и командным действиям в нападении со сменой зон.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.</p>	<p>П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра.</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>
70(15)		<p>Приём техники нападающего удара.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощённым</p>	<p>П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение</p>

		Совершенствование техники блокирования.	правилам. Выполнять правильно технические действия. Приём техники нападающего удара.	игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
71(16)		Обучение комбинации "Волна".	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
72(17)		Совершенствование техники блокирования. Обучение групповым командным действиям. Развитие скоростных качеств.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы.

				<p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>
73(18)		<p>Приём техники блокирования одиночного. Обучение командным тактическим действиям в нападении.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. Приём техники блокирования</p>	<p>П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>
74(19)		<p>Обучение командным тактическим действиям в нападении. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.</p>	<p>П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>
75(20)		<p>Обучение командным тактическим действиям в защите. Развитие двигательных качеств.</p>	<p>Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические</p>	<p>П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты</p>

			действия.	арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
76(21)		Закрепление навыков командных тактических действий в защите.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия.	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
77(22)		Совершенствование технико – тактических навыков в учебной игре. Применение навыков судейства, жесты арбитра.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. Оценка технико-тактических навыков в учебной игре.	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия

				в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
78(23)		Комплексное совершенствование технико-тактических навыков в учебной игре.. Судейство: действия арбитров, секретаря. Развитие координационных способностей.	Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам. Выполнять правильно технические действия. Оценка технико-тактических навыков в учебной игре.	П. Уметь владеть мячом: передачи мяча сверху приём мяча снизу. Стойка и передвижение игрока. Верхняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар. Правила волейбола, жесты арбитра. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Воспитывать требовательность к себе. Воспитывать выдержку и самообладание. Развивать умение творческой работы. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

Тематическое планирование 10-11 класс 4 четверть.

Номер урока	Тема урока количество часов	Основные виды учебной деятельности	Предметные результаты	Универсальные Учебные действия	Дата проведения	
					план	факт
1	2	3	4	5	6	7
Лёгкая атлетика 24 часов						
79(1)	Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту (4ч.)	Инструктаж по ТБ при занятиях Л/А в спортивном зале и на открытой площадке. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. СБУ. Развитие	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.		

		скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.		Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
80(2)		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
81(3)		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки, приземление К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
82(4)		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор	Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание» на	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно подобрать разбег, выполнять отталкивание, переход планки,		

		разбега и отталкивание. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила по прыжкам в высоту.	результат (зачёт проводить в виде внутри классных соревнований)	приземление К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
83(5)	Метание мяча и гранаты в цель и на дальность. (5 ч)	Метание мяча на дальность с 4-6 беговых шагов. Создать у занимающихся представление о технике метания гранаты и мяча. Обучить держанию и выбрасыванию снаряда. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь: метать мяч, гранату из различных положений на дальность и в цель.	П. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши), с разбега на дальность. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
84(6)		Метание мяча на дальность с 4-6 беговых шагов. ОРУ с набивными мячами. Обучать финальному усилию. Обучение метанию с бросковых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	Уметь: метать мяч, гранату из различных положений на дальность и в цель.	П. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши), с разбега на дальность. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

85(7)		<p>Метание мяча на дальность с 4-6 беговых шагов. ОРУ. Обучать финальному усилию. Обучение метанию с бросковых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.</p>	<p>Уметь: метать мяч, гранату из различных положений на дальность и в цель.</p>	<p>П. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши), с разбега на дальность. К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>		
86(8)		<p>Метание мяча на дальность с 4-6 беговых шагов. ОРУ. Обучение метанию с бросковых шагов. Обучение технике выполнения разбега и отведения гранаты и мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.</p>	<p>Уметь: метать мяч, гранату из различных положений на дальность и в цель.</p>	<p>П. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши), с разбега на дальность. К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>		
87(9)		<p>Метание мяча на дальность с 4-6 беговых шагов. ОРУ. Обучение метанию с бросковых шагов. Обучение технике выполнения разбега и отведения гранаты и мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.</p>	<p>Уметь: метать мяч, гранату из различных положений на дальность и в цель.</p>	<p>П. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши), с разбега на дальность. К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>		

88(10)	Спринтерский бег. Эстафетный бег (6 часов).	Инструктаж по ТБ. Низкий старт, стартовый разгон. СБУ. Создать у занимающихся представление о технике эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м). Выполнять эстафетный бег.	П. Уметь выполнять высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт. Бежать с максимальной скоростью 100 метров. Эстафетный бег 4x100 метров. К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
89(11)		Низкий старт, стартовый разгон. СБУ. Закрепление и совершенствование техники передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе. Обучение технике передачи эстафетной палочки в медленном беге.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м). Выполнять эстафетный бег.	П. Уметь выполнять высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт. Бежать с максимальной скоростью 100 метров. Эстафетный бег 4x100 метров. К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
90(12)		Низкий старт, стартовый разгон. СБУ. Закрепление техники передачи эстафетной палочки в медленном беге. Обучение старту бегуна, принимающего эстафету.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м). Выполнять эстафетный бег.	П. Уметь выполнять высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт. Бежать с максимальной скоростью 100 метров. Эстафетный бег 4x100 метров. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать,		

				контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
91(13)		Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Обучение технике эстафетного бега в целом.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м). Выполнять эстафетный бег.	П. Уметь выполнять высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт. Бежать с максимальной скоростью 100 метров. Эстафетный бег 4x100 метров. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
92(14)		Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Закрепление и совершенствование навыков передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Обучение технике эстафетного бега в целом.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м) <u>контроль</u> (зачёт проводить в виде соревнований внутри класса с привлечением к судейству уч-ся). Юноши: «5» - 13,50 «4» – 14,0 «3» – 14,3 Девушки: «5» - 16,5 «4» – 17,5 «3» – 18,50 Выполнять эстафетный бег.	П. Уметь выполнять высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт. Бежать с максимальной скоростью 100 метров. Эстафетный бег 4x100 метров. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		

93(15)		Закрепление и совершенствование техники эстафетного бега в целом. Развитие скоростных качеств. Спорт игры.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м). <u>Выполнять эстафетный бег 4x100 м контроль.</u>	П. Уметь выполнять высокий старт, старт с опорой на одну руку, низкий старт. Бежать с максимальной скоростью 100 метров. Эстафетный бег 4x100 метров. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
94(16)	Кроссовый бег (9 часов).	Бег (22 мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). До 6000м (юноши), до 5000 м (девушки). Метание гранаты на дальность с разбега совершенствование. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (юноши до 25 мин., девушки до 20 мин.)	П. Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
95(17)		Бег (22 мин). Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). До 4000м (юноши), до 3000 м (девушки).	Уметь: бегать в равномерном темпе (юноши до 25 мин., девушки до 20 мин.) Метание гранаты на	П. Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления		

		Метание гранаты на дальность с разбега совершенствование. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	дальность с разбега контроль. Юноши: 32-28-26 Девушки: 22-18-16	тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
96(18)		СБУ. Длительный бег до 25 мин (юноши), до 20 мин (девушки). Бег с гандикапом, в парах, группой (юноши). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (юноши до 25 мин., девушки до 20 мин.)	П. Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
97(19)		СБУ. Длительный бег до 25 мин (юноши), до 20 мин (девушки). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (юноши до 25 мин., девушки до 20 мин.)	П. Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров.		

				<p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>		
98(20)		<p>СБУ. Длительный бег до 25 мин (юноши), до 20 мин (девушки). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (юноши до 25 мин., девушки до 20 мин.)</p>	<p>П. Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>		
99(21)		<p>СБУ. Длительный бег до 25 мин (юноши), до 20 мин (девушки). Бег с гандикапом, в парах, группой (юноши). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (юноши до 25 мин., девушки до 20 мин.)</p>	<p>П. Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко</p>		

				<p>характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>		
100(22)		<p>СБУ. Длительный бег до 25 мин (юноши), до 20 мин (девушки). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (юноши до 25 мин., девушки до 20 мин.)</p>	<p>П. Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>		
101(23)		<p>Бег (22 мин). СБУ. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.</p>	<p>Уметь: бегать в равномерном темпе (юноши до 25 мин., девушки до 20 мин.)</p>	<p>П. Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,</p>		

				<p>подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>		
102(24)		<p>Бег 3000 м юноши 2000 м девушки на результат</p>	<p>Уметь: бег 3000 метров юноши на результат «5» - 13,50 «4» – 14,50 «3» – 15,50 Бег 2000 метров девушки на результат «5» - 10,30 «4» – 11,30 «3» – 12,30</p>	<p>П. Уметь определять индивидуально темп бега и корректировать темп по ЧСС. Знать индивидуальный темп бега и продолжительность нагрузки для кардиотренировки. Знать правила составления тренировки для подготовки к бегу на 2000, 3000 метров.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>		

