

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 42»

Юридический адрес: 300026, Россия, г. Тула, ул. Н.Руднева д.51;

тел. (4872) 35-39-00;

адрес эл.почты: [tula-co42@tularegion.org](mailto:tula-co42@tularegion.org)



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ЦО № 42

*В.Н. Кубанова* В.Н. Кубанова

приказ от 28.08.2023г. № 110

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
на уровень среднего общего образования  
Срок освоения: 2 года (10-11 классы, базовый уровень)

Составитель(и):

Кондрашина .М., Кузьмичева С.В.,

учителя физической культуры

РАССМОТРЕНО

решением методического  
объединения

протокол

от 28.08.2023 г. № 1

Руководитель МО

*В.М. Кондрашина* В.М. Кондрашина

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по  
УВР

*Т.А. Пилюгина* Т.А. Пилюгина

ПРИНЯТО

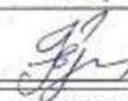
педагогическим советом  
МБОУ ЦО № 42

протокол

от 28.08.2023 г. № 1

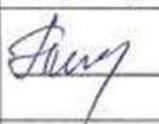
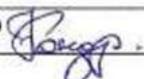
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 42»**

Юридический адрес: 300026, Россия, г. Тула, ул. Н.Руднева д.51; тел. (4872) 35-39-00;  
адрес эл.почты: [tula-co42@tularegion.org](mailto:tula-co42@tularegion.org)

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ЦО № 42
 Е.Н. Кубанова
приказ от 31.августа 2022 г. № 163-од

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для среднего общего образования  
Срок освоения: 2 года (10-11 класс)

Составители: Кондрашина В.М., Калинин М.В.,  
Кузьмичёва С.В., Моренков А.В.

Рассмотрено	Согласовано	Принято
Методическим объединением	Заместитель директора по УВР	Педагогическим советом МБОУ ЦО № 42
Протокол от 29.08.2022 г. № 1	 Т.А. Пилогина	протокол от 29.08.2022 г. № 1
Руководитель МО 		

Тула, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### II. Место предмета в учебном плане

На занятия по физической культуре в 10 классе отводится 68час. (2 час в неделю). На занятия по физической культуре в 11 классе отводится 68. (2 час в неделю).

### Программа включает следующие разделы:

- пояснительную записку;
- основное содержание с распределением учебных часов по отделениям;
- требования к уровню подготовки выпускников;
- тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

- учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «физическая культура»;
- планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» в основной школе;
- система оценки достижения планируемых результатов изучения учебного курса «физическая культура»;
- контрольные нормативы;

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: **физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность**. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои два учебных раздела (знания, физическое совершенствование). Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В разделе «**Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности**» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека.

Во втором разделе «**Физическое совершенствование**» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное

содержание включает в себя изучение техники представленных программой видов спорта, учет контрольных нормативов, изучение правил и методики судейства. Вторая содержательная линия «**Спортивно-оздоровительная деятельность**» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- формирование мотивации учащихся на сдачу норм ГТО;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Данная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе образования являются:

**В познавательной деятельности:**

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

#### **В информационно-коммуникативной деятельности:**

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

#### **В рефлексивной деятельности:**

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки и выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Вид программного материала	Количество часов (уроков) по классам	
	10	11
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
Гимнастика с элементами акробатики	15	15
Легкоатлетические упражнения	20	20
Кроссовая подготовка	-	-
ГТО	-	
Упражнения лыжной подготовки	14	14
Спортивные игры: баскетбол	10	10
волейбол	9	9
<b>Год</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
10 класс

№ п/п	Дата	Тема (содержание) урока	Тип урока	Основные виды деятельности	Примечание (домашнее задание)
<b>Легкоатлетические упражнения – 10 часов</b>					
1		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения.	Урок систематизации знаний.	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики. <u>Описывать</u> технику беговых упражнений. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	ИОТ-016-12.
2		Специальные беговые упражнения, бег на дистанции 70-80 м, стартовый разгон. Биохимические основы бега. Прыжок в длину с места – контроль.	Урок рефлексии.	<u>Осваивать</u> технику бега различными способами. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	
3		Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование. Бег 30 м – контроль. Эстафетный бег.	Урок рефлексии.	<u>Осваивать</u> технику легкоатлетических упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	
4		Бег 100 м – контроль. Эстафетный бег. Равномерный	Урок комбинированный.	<u>Описывать</u> технику беговых упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты и	М Д

		бег 4мин.		координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	«5» -14.5; 16.5 «4» -14.9; 17.0 «3» -15.5; 17.8
5		Специальные беговые упражнения, равномерный бег 4 мин, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов, отталкивание. Биохимические основы прыжков.	Урок комбинированный.	<u>Проявлять</u> качества быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
6		Специальные беговые упражнения, равномерный бег 6 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - контроль.	Урок рефлексии.	<u>Проявлять</u> качества быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
7		Метание малого мяча на дальность. Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Бег 3 мин.	Урок рефлексии.	<u>Проявлять</u> качества быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
8		Равномерный бег 6 мин, челночный бег, метание гранаты на дальность из различных положений.	Урок комплексный.	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при метании малого мяча. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	
9		Бег 2000 м – д., 3000 м – ю. Формы и содержание занятий	Урок комбинированный.	<u>Осваивать</u> технику легкоатлетических упражнений.	

		по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели.		<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
10		Бег 2000 м – контроль. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Урок контрольный.	<u>Проявлять</u> качество выносливости при выполнении беговых упражнений. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	М Д «5» -9.20; 10.20 «4» -10.00; 12.00 «3» -11.00; 13.00
<b>Спортивные игры – баскетбол – 10 часов</b>					
11		Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой. Техника безопасности на уроках спортивных игр – баскетбола. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами.	Урок систематизации знаний.	<u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	ИОТ-018-12.
12		Совершенствование ранее изученных приёмов игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	Урок рефлексии.	<u>Описывать технику</u> игровых действий и приемов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
13		Передвижения в нападении и	Урок рефлексии.	<u>Моделировать</u> технику игровых действий и приемов, варьировать ее от ситуации и	

		защите. Нападение против зонной защиты. Ведение мяча при сближении с соперником. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).		условий. <u>Выполнять</u> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
14		Передачи мяча различными способами. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	Урок рефлексии.	<u>Выявлять</u> и устранять типичные ошибки в технике игровых действий и приемов. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
15		Сочетание приемов ведения и броска – контроль (обводка штрафной зоны). Бросок мяча из различных мест. Бросок мяча в прыжке в движении.	Урок рефлексии.	<u>Выявлять</u> и устранять типичные ошибки в технике игровых действий и приемов. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
16		Бросок мяча из различных мест – контроль. Бросок мяча в прыжке в движении. Передача мяча от головы.	Урок рефлексии.	<u>Выявлять</u> и устранять типичные ошибки в технике игровых действий и приемов. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
17		ОРУ с мечом. Броски одной и двумя руками с места; одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60 м) в движении после ловли от	Урок рефлексии.	<u>Описывать технику</u> игровых действий и приемов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Моделировать</u> технику игровых действий и приемов, варьировать ее от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	

		партнера. Учебная игра.			
18		Передача мяча от головы. Бросок мяча в прыжке в движении - контроль. Сочетание приемов ведения и броска. Правила судейства по баскетболу.	Урок рефлексии.	<u>Выявлять</u> и устранять типичные ошибки в технике игровых действий и приемов. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
19		Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебные игры.	Урок рефлексии.	<u>Выявлять</u> и устранять типичные ошибки в технике игровых действий и приемов. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
20		Совершенствование изученных приёмов баскетбола в учебной игре. Отработка тактических действий игры.	Урок рефлексии.	<u>Выявлять</u> и устранять типичные ошибки в технике игровых действий и приемов. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
<b>Гимнастика с основами акробатики – 15 час</b>					
21		Техника безопасности на уроках гимнастики. Подъём и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря. Повторение ранее изученных элементов строевой подготовки.	Урок систематизации знаний.	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <u>Осваивать</u> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <u>Преодолевать</u> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	ИОТ – 014-17
22		Строевая подготовка. Повторение ранее изученных элементов акробатики. Работа	Урок рефлексии.	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в	

		по станциям.		процессе совместного освоения техники акробатических элементов.	
23		Строевая подготовка. Разучивание строевой комбинации. Кувырки, стойка на лопатках, «мост» с помощью. Работа по станциям.	Урок рефлексии.	<u>Описывать</u> технику акробатических упражнений, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических элементов, соблюдать правила безопасности.	
24		Ритмическая гимнастика. Повторение ранее изученных элементов акробатики. Лазанье по канату (юноши – без помощи рук, девушки – на скорость). Развитие силы и гибкости..	Урок комбинированный.	<u>Выполнять</u> элементы физической подготовки. <u>Осваивать</u> технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.	
25		Ритмическая гимнастика. Акробатика: ю. – стойка на руках с помощью; д. – стойка на лопатках. Лазанье по канату. Развитие силы и гибкости.	Урок комбинированный.	<u>Осваивать</u> комплексы упражнений утренней гимнастики с гимнастической палкой. <u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике. <u>Описывать</u> технику упражнений на гимнастическом бревне.	
26		Ритмическая гимнастика. Совершенствование изученных элементов акробатики, развитие силы и гибкости посредством круговой тренировки.	Урок комбинированный.	<u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике. <u>Осваивать</u> технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.	
27		Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания. ОРУ. Лазанье по	Урок комбинированный.	<u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике. <u>Оказывать помощь</u> сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и	

		канату – контроль. Разучивание акробатической комбинации из 5 элементов.		активно помогать в их исправлении.	
28		ОРУ с гантелями. Акробатика: ю. – стойка на руках с помощью; д. – стойка на лопатках – контроль. Совершенствование акробатической комбинации. Развитие силовых способностей.	Урок комбинированный.	<u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики. <u>Описывать технику</u> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила техники безопасности.	
29		ОРУ с гантелями. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – контроль. Акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок – обучение	Урок комбинированный.	<u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике. <u>Анализировать технику</u> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типичные ошибки и активно помогать их исправлению.	
30		Длинный кувырок с трех шагов разбега(м). Стойка на голове. Равновесие на на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Урок комбинированный.	<u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике. <u>Осваивать технику</u> опорных прыжков, избегая появления ошибок, соблюдая правила техники безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.	
31		Оценка техники стойки на голове. Повтор длинный кувырок с трех шагов с разбега.	Урок комбинированный.	<u>Осваивать</u> упражнения ритмической гимнастики и выполнять их под музыкальное сопровождение. <u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки	

		Оценка кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		по гимнастике.	
32		Оценка техники кувырка вперед с трех шагов с разбега (м), мост из положения стоя (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Урок рефлексии.	<u>Развивать</u> физические качества. <u>Осваивать технику</u> гимнастических упражнений на перекладине и брусках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.	
33		Ритмическая гимнастика. Прыжки со скакалкой – контроль. Силовая подготовка.	Урок комбинированный.	<u>Развивать</u> физические качества. <u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике.	М: 130-120-110 Д: 140-135-125
34		Система занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, закаливание организма, проведение пеших прогулок. ОРУ. Круговая тренировка с элементами акробатики и гимнастики.	Урок развивающего контроля.	<u>Развивать</u> физические качества. <u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике.	
35		Закрепление изученных ранее элементов акробатики, развитие силы и гибкости посредством круговой тренировки.	Урок комбинированный.	<u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике. <u>Отбирать</u> упражнения для комплексов адаптивной физической культуры в зависимости от указанных физических возможностей.	
Лыжные гонки – 14 час					

36		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж. Имитация изученных лыжных ходов в зале.	Урок систематизации знаний.	<u>Излагать</u> правила техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой. <u>Описывать</u> технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
37		Попеременный двухшажный и четырехшажный ходы. Прохождение в медленном темпе до 2–3 км.	Урок рефлексии.	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности. <u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике передвижения на лыжах.	
38		Попеременный двухшажный ход – контроль. Одновременные ходы – совершенствование.	Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков.	<u>Описывать</u> технику передвижения на лыжах. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.	
39		Одновременный бесшажный ход – контроль. Прохождение в медленном темпе до 2–3 км.		<u>Осваивать</u> технику передвижения на лыжах. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.	
40		Одновременный одношажный ход – контроль. Прохождение в медленном темпе до 2–3 км.	Урок рефлексии.	<u>Объяснять</u> технику выполнения торможения и поворотов, подъемов. <u>Проявлять</u> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
41		Одновременный одношажный ход – контроль. Прохождение в медленном темпе до 2–3 км.	Урок рефлексии.	<u>Моделировать</u> технику базовых способов передвижения на лыжах. <u>Проявлять</u> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
42		Лыжная гонка: 2 км. – д; 3 км. – ю. с использованием изученных лыжных ходов.	Урок комбинированный.	<u>Демонстрировать</u> изученный лыжный ход. <u>Моделировать</u> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	2 км, 3 км «5» -12.00 15.30

				<p><u>Применять</u> передвижение на лыжах для развития физических качеств.</p>	<p>«4» -12.30 16.00</p> <p>«3» -13.30 18.00</p>
43		<p>Поворот на месте махом. Прохождение в медленном темпе до 3–4 км.</p>	<p>Урок комбинированный.</p>	<p><u>Демонстрировать</u> изученный лыжный ход. <u>Моделировать</u> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <u>Применять</u> передвижение на лыжах для развития физических качеств.</p>	
44		<p>Подъемы, спуски, торможения. Прохождение в медленном темпе до 3–4 км.</p>	<p>Урок комбинированный.</p>	<p><u>Демонстрировать</u> изученный лыжный ход. <u>Моделировать</u> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <u>Применять</u> передвижение на лыжах для развития физических качеств.</p>	
45		<p>Повороты упором. Прохождение в медленном темпе до 3–4 км.</p>	<p>Урок контрольный.</p>	<p><u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. <u>Проявлять</u> качества быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений лыжной подготовки.</p>	
46		<p>Торможение и поворот упором. Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 2,5 км. Развитие выносливости.</p>	<p>Урок систематизации знаний.</p>	<p><u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.</p>	
47		<p>Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.</p>	<p>Урок рефлексии.</p>	<p><u>Моделировать</u> способы передвижения на лыжах, варьировать их в зависимости от особенностей лыжной трассы. <u>Развивать</u> физические качества.</p>	
48		<p>Лыжная гонка на дистанции 3 км с отдельным стартом – контроль.</p>	<p>Урок развивающего контроля.</p>	<p><u>Демонстрировать</u> весь спектр полученных компетенций в быстро меняющихся обстоятельствах. <u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по лыжным гонкам.</p>	

49		Зачет. Лыжная гонка: 3 км – д; 5 км. – ю.	Урок систематизации знаний.	<u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.	3 км, 5 км «5» -19.30; 27.00 «4» -20.00; 29.00 «3» -21.00; 31.00
<b>Спортивные игры – волейбол – 9 часов</b>					
50		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр - волейбола. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и переломах. Разновидности бега, комбинации из передвижений и остановок игрока.	Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков.	<u>Характеризовать</u> основные приемы контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. <u>Излагать</u> правила техники безопасности во время игры в баскетбол. <u>Развивать</u> физические качества.	ИОТ - 018-17
51		Разновидности бега, комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков.	<u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <u>Описывать технику</u> игровых действий и приемов. <u>Развивать</u> физические качества.	
52		Верхняя передача мяча в парах с шагом, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар. Учебная игра.	Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков.	<u>Описывать технику</u> игровых действий и приемов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <u>Развивать</u> физические качества.	

53		Подачи мяча. Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест. Учебная игра.	Урок рефлексии.	<u>Осваивать технику</u> игровых действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки. <u>Моделировать</u> технику игровых действий и приемов, варьировать ее от ситуации и условий. <u>Развивать</u> физические качества.	
54		Совершенствование изученных элементов волейбола. Учебная игра.	Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков.	<u>Описывать технику</u> игровых действий и приемов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
55		Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, за режимами физической нагрузки. Оценка техники выполнения подачи мяча. Учебная игра.	Урок рефлексии.	<u>Моделировать</u> технику игровых действий и приемов, варьировать ее от ситуации и условий. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
56		Одиночное блокирование, нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков.	<u>Моделировать</u> технику игровых действий и приемов, варьировать ее от ситуации и условий. <u>Выполнять</u> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <u>Развивать</u> физические качества.	
57		Одиночное блокирование, нижняя прямая подача, прием	Урок рефлексии.	<u>Моделировать</u> технику игровых действий и приемов, варьировать ее от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой	

		мяча от сетки - совершенствование. Учебная игра.		деятельности. <u>Выполнять</u> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <u>Развивать</u> физические качества.	
58		Разминка. Оработка изученных приёмов волейбола. Контрольная игра.	Урок контрольный.	<u>Выявлять</u> и устранять типичные ошибки в технике игровых действий и приемов. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <u>Развивать</u> физические качества.	
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>					
59		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки. Прыжок в высоту с косого разбега способом «перешагивание» - подбор индивидуального разбега.	Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков.	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики. <u>Описывать</u> технику прыжковых упражнений. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	ИОТ-016-12.
60		Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых.	Урок рефлексии.	<u>Осваивать</u> технику прыжковых упражнений. <u>Выявлять и исправлять</u> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
61		Прыжок в высоту с косого	Урок	<u>Осваивать</u> технику легкоатлетических	

		разбега способом «перешагивание» - контроль.	контрольный.	упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты и координации при выполнении легкоатлетических упражнений.	
62		Развитие скоростно-силовых качеств. Старт из различных исходных положений. Стартовый разгон. Челночный бег. Прыжки подготовка.	Урок рефлексии.	<u>Осваивать</u> технику метания малого мяча, предупреждать, выявлять и устранять типичные ошибки. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
63		Развитие скоростно-силовых качеств. Финиширование. Челночный бег - контроль. Прыжки со скакалкой.	Урок контрольный.	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при метании малого мяча. <u>Демонстрировать</u> метание малого мяча. <u>Выявлять предупреждать и устранять</u> типичные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <u>Развивать</u> физические качества.	
64		Прыжки со скакалкой за 1 мин. – контроль. Эстафетный бег. Техника метания гранаты	Урок рефлексии.	<u>Проявлять</u> качества быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <u>Развивать</u> физические качества.	
65		Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Бег 30 м - контроль. Равномерный бег 6 мин.	Урок комбинированный.	<u>Демонстрировать</u> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <u>Осваивать</u> технику легкоатлетических упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. <u>Развивать</u> физические качества.	
66		Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	Урок развивающего контроля.	<u>Демонстрировать</u> вариативное выполнение беговых упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении	

		- контроль. Метание гранаты на дальность – контроль.		прыжковых упражнений.	
67		ОРУ со скакалкой. Прыжки с короткой и длинной скакалкой. Эстафеты с бегом и прыжками. Бег 2 км.	Урок рефлексии.	<u>Проявлять</u> качество выносливости при выполнении беговых упражнений. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
68		Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 100 м - контроль. Равномерный бег 6 мин.	Урок комбинированный.	<u>Выбирать</u> индивидуальный режим физической нагрузки. <u>Отбирать</u> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.	М Д «5» -14.5; 16.5 «4» -14.9; 17.0 «3» -15.5; 17.8

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

11класс

№ п/п	Дата	Тема (содержание) урока	Тип урока	Основные виды деятельности	Примечание (домашнее задание)
<b>Легкоатлетические упражнения – 10 часов</b>					
1		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции 70-80 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения.	Урок систематизации знаний.	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики. <u>Описывать</u> технику беговых упражнений. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	ИОТ-016-12.
2		Специальные беговые упражнения, бег на дистанции 70-80 м, стартовый разгон. Биохимические основы бега. Прыжок в длину с места – контроль.	Урок рефлексии.	<u>Осваивать</u> технику бега различными способами. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	
3		Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование. Бег 30 м – контроль. Эстафетный бег.	Урок рефлексии.	<u>Осваивать</u> технику легкоатлетических упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	
4		Бег 100 м – контроль. Эстафетный бег. Равномерный	Урок комбинированный.	<u>Описывать</u> технику беговых упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты и	М Д

		бег 4мин.		координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	«5» -14.5; 16.5 «4» -14.9; 17.0 «3» -15.5; 17.8
5		Специальные беговые упражнения, равномерный бег 4 мин, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов, отталкивание. Биохимические основы прыжков.	Урок комбинированный.	<u>Проявлять</u> качества быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
6		Специальные беговые упражнения, равномерный бег 6 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - контроль.	Урок рефлексии.	<u>Проявлять</u> качества быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
7		Метание малого мяча на дальность. Прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания). Бег 3 мин.	Урок рефлексии.	<u>Проявлять</u> качества быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
8		Равномерный бег 6 мин, челночный бег, метание гранаты на дальность из различных положений.	Урок комплексный.	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при метании малого мяча. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	
9		Бег 2000 м – д., 3000 м – ю. Формы и содержание занятий	Урок комбинированный.	<u>Осваивать</u> технику легкоатлетических упражнений.	

		по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели.		<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
10		Бег 2000 м – контроль. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	Урок контрольный.	<u>Проявлять</u> качество выносливости при выполнении беговых упражнений. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	М Д «5» -9.20; 10.20 «4» -10.00; 12.00 «3» -11.00; 13.00
<b>Спортивные игры – баскетбол – 10 часов</b>					
11		Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой. Техника безопасности на уроках спортивных игр – баскетбола. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами.	Урок систематизации знаний.	<u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	ИОТ-018-12.
12		Совершенствование ранее изученных приёмов игры. Эстафеты с элементами баскетбола.	Урок рефлексии.	<u>Описывать технику</u> игровых действий и приемов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
13		Передвижения в нападении и	Урок рефлексии.	<u>Моделировать</u> технику игровых действий и приемов, варьировать ее от ситуации и	

		защите. Нападение против зонной защиты. Ведение мяча при сближении с соперником. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).		условий. <u>Выполнять</u> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
14		Передачи мяча различными способами. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.	Урок рефлексии.	<u>Выявлять</u> и устранять типичные ошибки в технике игровых действий и приемов. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
15		Сочетание приемов ведения и броска – контроль (обводка штрафной зоны). Бросок мяча из различных мест. Бросок мяча в прыжке в движении.	Урок рефлексии.	<u>Выявлять</u> и устранять типичные ошибки в технике игровых действий и приемов. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
16		Бросок мяча из различных мест – контроль. Бросок мяча в прыжке в движении. Передача мяча от головы.	Урок рефлексии.	<u>Выявлять</u> и устранять типичные ошибки в технике игровых действий и приемов. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
17		ОРУ с мечом. Броски одной и двумя руками с места; одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; одной рукой от плеча (на расстоянии от корзины 3,60 м) в движении после ловли от	Урок рефлексии.	<u>Описывать технику</u> игровых действий и приемов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Моделировать</u> технику игровых действий и приемов, варьировать ее от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	

		партнера. Учебная игра.			
18		Передача мяча от головы. Бросок мяча в прыжке в движении - контроль. Сочетание приемов ведения и броска. Правила судейства по баскетболу.	Урок рефлексии.	<u>Выявлять</u> и устранять типичные ошибки в технике игровых действий и приемов. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
19		Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебные игры.	Урок рефлексии.	<u>Выявлять</u> и устранять типичные ошибки в технике игровых действий и приемов. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
20		Совершенствование изученных приёмов баскетбола в учебной игре. Отработка тактических действий игры.	Урок рефлексии.	<u>Выявлять</u> и устранять типичные ошибки в технике игровых действий и приемов. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
<b>Гимнастика с основами акробатики – 15 час</b>					
21		Техника безопасности на уроках гимнастики. Подъём и переноска грузов – гимнастических снарядов и инвентаря. Повторение ранее изученных элементов строевой подготовки.	Урок систематизации знаний.	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <u>Осваивать</u> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <u>Преодолевать</u> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	ИОТ – 014-17
22		Строевая подготовка.	Урок рефлексии.	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	

		Повторение ранее изученных элементов акробатики. Работа по станциям.		<u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических элементов.	
23		Строевая подготовка. Разучивание строевой комбинации. Кувырки, стойка на лопатках, «мост» с помощью. Работа по станциям.	Урок рефлексии.	<u>Описывать</u> технику акробатических упражнений, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники акробатических элементов, соблюдать правила безопасности.	
24		Ритмическая гимнастика. Повторение ранее изученных элементов акробатики. Лазанье по канату (юноши – без помощи рук, девушки – на скорость). Развитие силы и гибкости..	Урок комбинированный.	<u>Выполнять</u> элементы физической подготовки. <u>Осваивать</u> технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять.	
25		Ритмическая гимнастика. Акробатика: ю. – стойка на руках с помощью; д. – стойка на лопатках. Лазанье по канату. Развитие силы и гибкости.	Урок комбинированный.	<u>Осваивать</u> комплексы упражнений утренней гимнастики с гимнастической палкой. <u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике. <u>Описывать</u> технику упражнений на гимнастическом бревне.	
26		Ритмическая гимнастика. Совершенствование изученных элементов акробатики, развитие силы и гибкости посредством круговой тренировки.	Урок комбинированный.	<u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике. <u>Осваивать</u> технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.	
27		Общие представления о современных оздоровительных	Урок комбинированный.	<u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике. <u>Оказывать помощь</u> сверстникам в освоении	

		системах физического воспитания. ОРУ. Лазанье по канату – контроль. Разучивание акробатической комбинации из 5 элементов.		новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	
28		ОРУ с гантелями. Акробатика: ю. – стойка на руках с помощью; д. – стойка на лопатках – контроль. Совершенствование акробатической комбинации. Развитие силовых способностей.	Урок комбинированный.	<u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики. <u>Описывать технику</u> опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила техники безопасности.	
29		ОРУ с гантелями. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – контроль. Акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей. Опорный прыжок – обучение	Урок комбинированный.	<u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике. <u>Анализировать технику</u> опорных прыжков своих сверстников, выявлять типичные ошибки и активно помогать их исправлению.	
30		Длинный кувырок с трех шагов разбега(м). Стойка на голове. Равновесие на на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Урок комбинированный.	<u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике. <u>Осваивать технику</u> опорных прыжков, избегая появления ошибок, соблюдая правила техники безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.	
31		Оценка техники стойки на	Урок комбинированный.	<u>Осваивать</u> упражнения ритмической гимнастики и выполнять их под музыкальное	

		голове. Повтор длинный кувырок с трех шагов с разбега. Оценка кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		сопровождение. <u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике.	
32		Оценка техники кувырка вперед с трех шагов с разбега (м), мост из положения стоя (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Урок рефлексии.	<u>Развивать</u> физические качества. <u>Осваивать технику</u> гимнастических упражнений на перекладине и брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности.	
33		Ритмическая гимнастика. Прыжки со скакалкой – контроль. Силовая подготовка.	Урок комбинированный.	<u>Развивать</u> физические качества. <u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике.	М: 130-120-110 Д: 140-135-125
34		Система занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью, закаливание организма, проведение пеших прогулок. ОРУ. Круговая тренировка с элементами акробатики и гимнастики.	Урок развивающего контроля.	<u>Развивать</u> физические качества. <u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике.	
35		Закрепление изученных ранее элементов акробатики, развитие силы и гибкости посредством круговой тренировки.	Урок комбинированный.	<u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по гимнастике. <u>Отбирать</u> упражнения для комплексов адаптивной физической культуры в зависимости от указанных физических	

				возможностей.	
Лыжные гонки – 14 час					
36		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж. Имитация изученных лыжных ходов в зале.	Урок систематизации знаний.	<u>Излагать</u> правила техники безопасности во время занятий лыжной подготовкой. <u>Описывать</u> технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
37		Попеременный двухшажный и четырехшажный ходы. Прохождение в медленном темпе до 2–3 км.	Урок рефлексии.	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности. <u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике передвижения на лыжах.	
38		Попеременный двухшажный ход – контроль. Одновременные ходы – совершенствование.	Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков.	<u>Описывать</u> технику передвижения на лыжах. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.	
39		Одновременный бесшажный ход – контроль. Прохождение в медленном темпе до 2–3 км.		<u>Осваивать</u> технику передвижения на лыжах. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.	
40		Одновременный одношажный ход – контроль. Прохождение в медленном темпе до 2–3 км.	Урок рефлексии.	<u>Объяснять</u> технику выполнения торможения и поворотов, подъемов. <u>Проявлять</u> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	
41		Одновременный одношажный ход – контроль. Прохождение в медленном темпе до 2–3 км.	Урок рефлексии.	<u>Моделировать</u> технику базовых способов передвижения на лыжах. <u>Проявлять</u> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	

42		Лыжная гонка: 2 км. – д; 3 км. – ю. с использованием изученных лыжных ходов.	Урок комбинированный.	<u>Демонстрировать</u> изученный лыжный ход. <u>Моделировать</u> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <u>Применять</u> передвижение на лыжах для развития физических качеств.	2 км, 3 км «5» -12.00 15.30 «4» -12.30 16.00 «3» -13.30 18.00
43		Поворот на месте махом. Прохождение в медленном темпе до 3–4 км.	Урок комбинированный.	<u>Демонстрировать</u> изученный лыжный ход. <u>Моделировать</u> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <u>Применять</u> передвижение на лыжах для развития физических качеств.	
44		Подъемы, спуски, торможения. Прохождение в медленном темпе до 3–4 км.	Урок комбинированный.	<u>Демонстрировать</u> изученный лыжный ход. <u>Моделировать</u> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <u>Применять</u> передвижение на лыжах для развития физических качеств.	
45		Повороты упором. Прохождение в медленном темпе до 3–4 км.	Урок контрольный.	<u>Выполнять</u> нормативы физической подготовки по лыжным гонкам. <u>Проявлять</u> качества быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений лыжной подготовки.	
46		Торможение и поворот упором. Подъем «ёлочкой». Прохождение дистанции 2,5 км. Развитие выносливости.	Урок систематизации знаний.	<u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.	
47		Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	Урок рефлексии.	<u>Моделировать</u> способы передвижения на лыжах, варьировать их в зависимости от особенностей лыжной трассы. <u>Развивать</u> физические качества.	
48		Лыжная гонка на дистанции 3	Урок	<u>Демонстрировать</u> весь спектр полученных	

		км с отдельным стартом – контроль.	развивающего контроля.	компетенций в быстро меняющихся обстоятельствах. <u>Выполнять</u> нормы физической подготовки по лыжным гонкам.	
49		Зачет. Лыжная гонка: 3 км – д; 5 км. – ю.	Урок систематизации знаний.	<u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности.	3 км, 5 км «5» -19.30; 27.00 «4» -20.00; 29.00 «3» -21.00; 31.00
<b>Спортивные игры – волейбол – 9 часов</b>					
50		Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр - волейбола. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и переломах. Разновидности бега, комбинации из передвижений и остановок игрока.	Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков.	<u>Характеризовать</u> основные приемы контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. <u>Излагать</u> правила техники безопасности во время игры в баскетбол. <u>Развивать</u> физические качества.	ИОТ - 018-17
51		Разновидности бега, комбинации из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков.	<u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <u>Описывать технику</u> игровых действий и приемов. <u>Развивать</u> физические качества.	
52		Верхняя передача мяча в парах с шагом, прием мяча двумя руками снизу, прямой нападающий удар. Учебная	Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков.	<u>Описывать технику</u> игровых действий и приемов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники	

		игра.		игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <u>Развивать</u> физические качества.	
53		Подачи мяча. Оценка техники выполнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест. Учебная игра.	Урок рефлексии.	<u>Осваивать технику</u> игровых действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки. <u>Моделировать</u> технику игровых действий и приемов, варьировать ее от ситуации и условий. <u>Развивать</u> физические качества.	
54		Совершенствование изученных элементов волейбола. Учебная игра.	Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков.	<u>Описывать технику</u> игровых действий и приемов, осваивать их, выявляя и устраняя типичные ошибки. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
55		Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, за режимами физической нагрузки. Оценка техники выполнения подачи мяча. Учебная игра.	Урок рефлексии.	<u>Моделировать</u> технику игровых действий и приемов, варьировать ее от ситуации и условий. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	
56		Одиночное блокирование, нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков.	<u>Моделировать</u> технику игровых действий и приемов, варьировать ее от ситуации и условий. <u>Выполнять</u> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <u>Развивать</u> физические качества.	

57		Одиночное блокирование, нижняя прямая подача, прием мяча от сетки - совершенствование. Учебная игра.	Урок рефлексии.	<u>Моделировать</u> технику игровых действий и приемов, варьировать ее от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <u>Выполнять</u> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <u>Развивать</u> физические качества.	
58		Разминка. Отработка изученных приёмов волейбола. Контрольная игра.	Урок контрольный.	<u>Выявлять</u> и устранять типичные ошибки в технике игровых действий и приемов. <u>Взаимодействовать</u> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <u>Развивать</u> физические качества.	
<b>Легкая атлетика – 10 часов</b>					
59		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки. Прыжок в высоту с косого разбега способом «перешагивание» - подбор индивидуального разбега.	Урок открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков.	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики. <u>Описывать</u> технику прыжковых упражнений. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	ИОТ-016-12.
60		Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Специально	Урок рефлексии.	<u>Осваивать</u> технику прыжковых упражнений. <u>Выявлять и исправлять</u> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	

		беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых.			
61		Прыжок в высоту с косого разбега способом «перешагивание» - контроль.	Урок контрольный.	<u>Осваивать</u> технику легкоатлетических упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты и координации при выполнении легкоатлетических упражнений.	
62		Развитие скоростно-силовых качеств. Старт из различных исходных положений. Стартовый разгон. Челночный бег. Прыжки подготовка.	Урок рефлексии.	<u>Осваивать</u> технику метания малого мяча, предупреждать, выявлять и устранять типичные ошибки. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
63		Развитие скоростно-силовых качеств. Финиширование. Челночный бег - контроль. Прыжки со скакалкой.	Урок контрольный.	<u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при метании малого мяча. <u>Демонстрировать</u> метание малого мяча. <u>Выявлять предупреждать и устранять</u> типичные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <u>Развивать</u> физические качества.	
64		Прыжки со скакалкой за 1 мин. – контроль. Эстафетный бег. Техника метания гранаты	Урок рефлексии.	<u>Проявлять</u> качества быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений. <u>Выявлять и характеризовать</u> ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <u>Развивать</u> физические качества.	
65		Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Бег 30 м - контроль. Равномерный бег 6 мин.	Урок комбинированный.	<u>Демонстрировать</u> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <u>Осваивать</u> технику легкоатлетических упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. <u>Развивать</u> физические качества.	

66		Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - контроль. Метание гранаты на дальность – контроль.	Урок развивающего контроля.	<u>Демонстрировать</u> вариативное выполнение беговых упражнений. <u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	
67		ОРУ со скакалкой. Прыжки с короткой и длинной скакалкой. Эстафеты с бегом и прыжками. Бег 2 км.	Урок рефлексии.	<u>Проявлять</u> качество выносливости при выполнении беговых упражнений. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
68		Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег 100 м - контроль. Равномерный бег 6 мин.	Урок комбинированный.	<u>Выбирать</u> индивидуальный режим физической нагрузки. <u>Отбирать</u> состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.	М Д «5» -14.5; 16.5 «4» -14.9; 17.0 «3» -15.5; 17.8