

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования Администрации Северо-енисейского района

МБОУ Северо-Енисейская СШ №2

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Планида А.В.

Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР



Плагонова И.В.

приказ №1 от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Мишина О.А.

Приказ №93 от «31» 08 2023
г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2177444)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

Северо-Енисейский 2023

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основании:

- стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2004 г.;
- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.
- примерной программы для среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2004 г. (Сборник нормативных документов Физическая культура М. «Дрофа 2008г.;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11классы./В.И.Лях А.А. Зданевич – 5-е изд.- М.:Просвещение, 2009.
- Учебник Физическая культура 10-11классы./В.И.ЛяхЛ.М.Любомирский– 4-е изд.- М.:Просвещение, 2001.
- сборника нормативных актов. Физическая культура./ Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. 4-е изд., стереотипн.-М.:Дрофа, 2008.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы среднего общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

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

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
 - овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.
- Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Осуществлять:

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

Составлять:

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

Определять:

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

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями. согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

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

Объяснять:

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

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

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

Проводить:

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

Составлять:

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

Определять:

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

Демонстрировать: 11 класс. Уровень физического развития.

содержания	юноши			девушки			
	оценка	5	4	3	5	4	3
Метание гранаты		36 м	30 м	25 м	22 м	18 м	12 м
Бег 2000 и 3000 метров		13,00 мин	15,00 мин	16,30 мин	10,00 мин	11,30 мин	12,20 мин
Бег 100 метров		14,2 сек	15,0 сек	16,0 сек	17,0 сек	17,5 сек	18,5 сек
Прыжки в длину с места		240 см	205 см	190 см	210 см	170 см	160 см
Прыжок в высоту с разбега		135 см	130 см	120 см	115 см	110 см	105 см
Прыжок в длину с разбега		450 см	410 см	350 см	360 см	320 см	300 см
Подтягивание Отжимание		12 раз	9 раз	6 раз	21 раз	14 раз	10 раз
Подъём туловища за 1 мин		54 раз	48 раз	40 раз	41 раз	28 раз	20 раз
Льжные гонки 3км,5км		26,00 мин	27,30 мин	29,30 мин	19,00 мин	20,30 мин	22,30 мин
Бросок набивного мяча 1кг		815 см	635 см	525 см	565 см	495 см	445 см
Челночный бег 3/10 метров		7,2 сек	7,9 сек	8,1 сек	8,4 сек	9,3 сек	9,6 сек

10 класс. Уровень физического развития.

содержания	мальчики			девочки			
	оценка	5	4	3	5	4	3
Метание гранаты		32 м	26 м	22 м	18 м	13 м	11 м
Бег 2000 и 3000 метров		15,00 мин	16,00 мин	17,00 мин	10,20 мин	12,00 мин	13,00 мин
Бег 100 метров		14,5 сек	15,5 сек	16,5 сек	17,0 сек	17,6 сек	18,8 сек
Прыжки в длину с места		230 см	195 см	180 см	210 см	170 см	160 см
Прыжок в высоту с разбега		135 см	125 см	115 см	115 см	110 см	105 см
Прыжок в длину с разбега		440 см	400 см	340 см	360 см	320 см	300 см
Подтягивание Отжимание		11 раз	8 раз	5 раз	21 раз	14 раз	10 раз
Подъём туловища за 1 мин		50 раз	45 раз	40 раз	40 раз	27 раз	20 раз
Льжные гонки 3км,5км		27,00 мин	29,00 мин	30,00 мин	19,30 мин	21,00 мин	23,00 мин
Бросок набивного мяча 1кг		810 см	630 см	520 см	560 см	490 см	445 см
Челночный бег 3/10 метров		7,3 сек	8,0 сек	8,2 сек	8,4 сек	9,3 сек	9,7 сек

Роль предмета

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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умением и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию направленных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

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

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных национальных и местных особенностей работы школы.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

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

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

Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

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

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различны по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комбинацию на перекладине, брусьях параллельных и разновысоких, бревне гимнастическом, прыгать через коня.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. Принимать участия в судействе.

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ОЦЕНИВАНИИ И АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ .

Общие положения

Настоящее Положение об оценивании обучающихся 2-11-х классов, по физической культуре разработано в соответствии со следующими нормативно правовыми документами в соответствии с Уставом школы и письмом Министерства образования РФ «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» от 31.10.2003 г. №13-51-263/123, с целью объективного, индивидуального оценивания каждого обучающегося на уроках физической культуры. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 27 декабря 2012г. №273-ФЗ (в ред. Фед. Законов от 07.05.2013г. №99-ФЗ, от 23.07.2013г. №203-ФЗ);

- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

Организация уроков физической культуры.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. В начале каждого учебного года, медицинским работником школы заполняются листки здоровья в классном журнале с указанием медицинской группы каждого учащегося школы. Занятия в этих группах отличаются учебными объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

1. Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.
2. Обучающиеся, с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).
3. Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Специальную медицинскую группу разделяют на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями,

которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями). В связи с загруженностью спортивного зала образовательного учреждения, учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются вместе с основной группой, но на основе индивидуального (дифференцированного) подхода.

1. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. От физических нагрузок освобождаются учащиеся, предоставившие справку врачебно-контрольной комиссии на начало каждого учебного года.

2. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на спортивной площадке под присмотром учителя физической культуры.

3. Учащиеся, временно освобождённые от физической нагрузки, от предмета «физическая культура» не освобождаются. На уроке они изучают теоретические вопросы, проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п., получают соответствующие оценки и домашнее задание.

4. При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю.

5. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными учащимися на предстоящий урок:

- теоретическое изучение материала;
- интеллектуальные игры (шашки, шахматы);
- настольный теннис, бадминтон;
- посильная помощь в судействе или организации урока.

Обучающиеся, рекомендованные к занятиям лечебной физкультурой, которые посещают специализированные кабинеты ЛФК во внеурочное время под присмотром врачей, по окончании прохождения курса ЛФК должны предоставить справку учителю физической культуры для получения оценки.

6. Спортивная форма для уроков физической культуры:

1. для зала

- 1-4 классы: майки или футболки одного цвета, спортивные шорты или брюки, носки, кеды (кроссовки).

- 5-11 классы майки или футболки, спортивные шорты или брюки, кеды(кроссовки) в соответствии с видом спорта, изучаемого по программе.

2. для улицы (осенний и весенний период) - спортивный костюм, майка, носки, кеды (кроссовки), в соответствии с погодой шапки, перчатки.

Критерии оценивания учебных достижений учащихся по физической культуре.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции лицея, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корректирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока, владеет также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2. Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

3. Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры на оценку - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Учащийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Особенности оценивания учебных достижений учащихся специальной медицинской группы.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре **учащихся в группах СМГ должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям** физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (при самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся выставляется положительная отметка). Положительная отметка выставляется учащимся, регулярно посещающим занятия по физической культуре, старательно выполняющим задания учителя, овладевшим доступными конкретному ученику навыками самостоятельных занятий. оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры). ЛФК для детей с хроническими заболеваниями проводится в лечебно-профилактических учреждениях специалистами - медицинскими работниками, методистами. По мере улучшения состояния здоровья дети могут заниматься со здоровыми детьми своего класса, соблюдая условия урочной формы занятий. Текущая и итоговая аттестация учащихся по физической культуре. При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. Следовательно, итоговая оценка может отличаться от средней арифметической оценки. Все учащиеся, освобожденные от физических

нагрузок, в конце каждой учебной четверти, полугодия и в конце учебного года получают итоговые оценки по указанным выше заданиям и выполненным домашним заданиям. Текущая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом успехов обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима с тем, чтобы отметка способствовала развитию обучающегося, стимулировала его заниматься физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

В аттестаты об основном общем образовании и среднем (полном) общем образовании обязательно выставляется отметка по физической культуре всем обучающимся. Об оценивании обучающихся 2-11-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре

Требования к посещению уроков обучающимися, освобожденными от практических занятий по физической культуре

1. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется классному руководителю или учителю физкультуры.

2. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Критерии оценивания обучающихся.

1. Для обучающихся, освобожденных от практических занятий по физической культуре на период не более 50% одной четверти, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

Оценка 5

За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала;

логично его излагает, используя в деятельности.

оценка 4

За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

оценка 3

За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

оценка 2

За незнание материала программы, отказ от выполнения задания учителя.

3. Учитель физической культуры может оценить положительно (оценкой 4 или 5) помощь обучающегося в проведении судейства, соревнований и тд.

4. Для обучающихся 2-4-х классов, освобождённых от практических занятий по физической культуре, учитель физической культуры определяет на урок теоретическое задание, которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

5. Обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре на период более 50% четверти (в том числе на полугодие или учебный год) готовят по физической культуре письменные сообщения (5-8 классы, 10-е классы), рефераты (9,11-е классы).

Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, рефератов по физической культуре.

1. Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

2. Письменное сообщение, реферат являются самостоятельной работой обучающегося.

3. Письменное сообщение готовится в объёме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Реферат не более 10 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

Структура реферата:

- в вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично;

- краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила;
- история развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно)
- значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:
 - а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).
 - б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.
 - в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.
 - г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.
 - д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.
- заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на будущее).

Письменное сообщение и реферат проходят процедуру устной защиты основных положений.

Распределение учебного времени на различные виды программного материал уроков физической культуры (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	90	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>	
1.2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	32	33
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	20
1.4	Легкоатлетические упражнения	19	20

1.5	Лыжная подготовка	18	17
2	Вариативная часть	9	11
2.1	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	3	2
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	2	3
2.3	Лыжная подготовка	2	4
	Легкоатлетические упражнения	2	2
	ИТОГО:	99	101

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в средней (старшей) школе

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и

корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений

Учебно-методическая литература:

Основная литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы./В.И.Лях А.А. Зданевич – 5-е изд.- М.:Просвещение, 2009.
2. Сборник нормативных актов. Физическая культура./ Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев. 4-е изд., стереотипн.-М.:Дрофа, 2008.
3. Виленский, М.Я., Лях, В.И. Физическая культура: рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. 4-е изд., стереотипн.- М.:Просвещение, 2011.

Дополнительная:

Физическая культура 10-11 классы: учеб.для общеобразоват. Организаций базовый уровень/ «В.И.Лях.» ; Просвещение, 2014

Тематическое планирование

По физической культуре

На 2023-2024 учебный год

Класс 10

Общее количество часов по учебному плану 98 часов.

Из них на :

I полугодие 47 часов

II полугодие 51 часа

22 контрольных

Учебник:

Физическая культура 10-11 классы: учеб.для общеобразоват. Организаций базовый уровень/ «В.И.Лях.» ; Просвещение, 2014

№	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			Виды формы контроля
	По плану	По факту			Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	
1	3.09		Лёгкая атлетика Высокий и низкий старт до 40 м эстафетный бег	Совершенство вание	Знать требования инструкций ТБ. Научиться выполнять технически правильно двигательные действия.	Р- понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя	Простейшие наблюдения за собственным физическим развитием;	Самоконтроль
2	7.09		Низкий старт и стартовый разбег бег 60 м, 100 м эстафетный бег	Совершенство вание Игровая деятельность	Знать основы истории развития физ культ в России	П-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника		Учительский контроль Взаимоконтроль

3	8.09		Тестирован бег 60, 100 м	Совершенство вание Игровая деятельность тестирование	Научиться выполнять технически правильно двигательные действия. Развивать скоростные качества, развивать выносливость.	К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	умение принимать творческие решения в процессе подвижных игр и соревнований;	Самоконт роль
4	10.09		эстафетный бег Метание мяча, гранаты 500 гр.	Совершенство вание	Научиться выполнять технически правильно двигательные действия..			Контроль учителя
5	14.09		Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м Метание мяча, гранаты 500 гр.	Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р- понимать цель выполняемых действий;	умение участвовать в диалоге	Самоконт Роль Взаимо контроль Учитель ский контроль
6	15.09		Метание мяча, гранаты 500 гр. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м	Комбинированный Тестирование Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях	выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя		Контроль учителя

					соревнований и организации собственного досуга			
7	17.09		Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	П-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника		Самоконтроль
8	21.09		Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега	Комбинированный Совершенство вание		К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	Элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений: Простейшие наблюдения за собственным физическим развитием;	Самоконтроль
9	22.09		Прыжок в длину с разбега	Комбинированный Совершенство вание Тестирование	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в		умение принимать творческие решения в процессе подвижных игр и	Контроль учителя

					условиях соревнований и организации собственного досуга		соревнования	
10	24.09		Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р- понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя, правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга		Взаимо контроль
11	28.09		Челночный бег подтягивание	Комбинированный тестирование Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р-определять цель, проблему в деятельности	Способность понимать и принимать эмоциональное состояние других людей Осознавать и проявлять себя гражданином России в добрых	Контроль учителя

12	29.09		Бег 2000 метров	тестирование	Знать требования инструкций ТБ. Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	П-логически обосновывать	словах и делах.	Контроль учителя
13	1.10		Баскетбол техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Совершенство вание.	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества; группировать игры по видам спорта; К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	Стремление осваивать новые роли и правила	Контроль учителя
14	5.10		ловли и передачи мяча	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	Стремление критически осмысливать свое поведение	Самоконтроль Взаимоконтроль Учительский контроль

15	6.10		техники ведения мяча	Комбинированный Совершенство вание Игровая деятельность	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Самоконтроль
16	8.10		техники бросков мяча	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	П-логически обосновывать	Способность справляться с агрессией и эгоизмом Способность выбирать, как поступить в чрезвычайных ситуациях и отвечать за свой выбор	Самоконтроль Взаимоконтроль
17	12.10		техника защитных действий	Комбинированный Игровая деятельность	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника ;различать, группировать подвижные и спортивные игры ;характеризовать основные физические качества;		Контроль учителя
18	13.10		техника перемещения,	Комбинированный	Уметь: технически правильно	Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия,		Самоконтроль

			владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенство вание Игровая деятельность	осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);	Осознавать свой мировоззренческий выбор Осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него.	
19	15.10		тактики игры	Игровая деятельность	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	вносить коррективы в свою работу		Самоконтроль роль
20	19.10		Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Комбинированный Игровая деятельность Совершенство вания	Знания: техника безопасности Умения: соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую помощь при травмах	К-работать в паре, группе, выполнять роли П-логически обосновывать	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека мотивация к выполнению	Контроль учителя
21	20.10		Опека игрока	Комбинированный	Уметь: технически правильно			Самоконтроль роль Учитель

			Действие игрока в защите	Совершенство вание Игровая деятельность	осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга		закаливающих процедур уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.	ль ский контроль Взаимо контроль
22	22.10		Ведения мяча и бросок в кольцо Игра по правилам	Комбинированный Зачёт Игровая деятельность	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества; П-логически обосновывать		Самоконтроль Взаимо контроль
23	26.10		штрафной бросок Учебно-тренировочная игра	Зачёт	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений:
24	27.10		Учебно-тренировочная игра.	Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные	Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя ;адекватно оценивать		Самоконтроль

					действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		
25	9.11		Лыжная подготовка Переход с одновременных ходов на попеременные Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К-мнение подтверждать фактами Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений ;анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);	Аргументированная оценка своих и чужих поступков в однозначных и чрезвычайных ситуациях	Самоконтроль Взаимоконтроль
26	10.11		Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши) Переход с одновременных ходов на попеременные	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Контроль учителя
27	12.11		Попеременно двужажный ход Прохождение	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные	вносить коррективы в свою работу К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера	Стремление критически осмысливать свое поведение	Самоконтроль

			дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)		действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде. П- делать выводы,		
28	16.11		Преодоление подъёмов и препятствий Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Контроль учителя
29	17.11		Преодоление подъёмов и препятствий Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга		Элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений:	Самоконтроль Взаимоконтроль
30	19.11		Переход с одновременных ходов на попеременные	Зачёт	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в			Взаимоконтроль

					условиях соревнований и организации собственного досуга			
31	23.11		Бег на лыжах классическим ходом 3-5 км.	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р-понимать выполняемых цель обобщения действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		Взаимо контроль
32	24.11		Бег на лыжах классическим ходом 3 км.	Закрепление	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	вносить коррективы в свою работу К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	мотивация к выполнению закаливающих процедур	Контроль учителя
33	26.11		Попеременно двухшажный ход Зачёт	Совершенство вание	Знания: техника безопасности Умения: соблюдать правила безопасности и	К-мнение подтверждать фактами		Взаимо контроль Учительский контроль

					профилактики травматизма, оказывать первую помощь при травмах			
34	30.11		Бег на лыжах классическим ходом 3 км.	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		Взаимо контроль
35	1.12		Бег на лыжах классическим ходом 3 км.	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	вносить коррективы в свою работу		Контроль учителя
36	3.12		бег на лыжах	Тестирование		К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению,	Элементарно обосновывать качество выполнения физических	Взаимо контроль
37	7.12		Гимнастика Комбинации по	изучение				Самоконтроль Взаимо

			акробатике			работая в паре, в команде. П- делать выводы,	упражнений:	контроль
38	8.12		комбинации Длинный кувырок Кувырок назад в полу шпагат Кувырки вперёд и назад Стойки на мост, на лопатках, на голове и руках. Стойка на руках. Сед углом. Строевые упражнения	Закрепление	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Взаимо контроль
39	10.12		Комбинация Длинный кувырок Переворот в сторону. Кувырок назад в полу шпагат Кувырки вперёд и назад Стойка на голове и руках, мостик, на лопатках. Стойка на руках. Сед углом.	Закрепление	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р-понимать выполняемых цель обобщения действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		Самоконт роль Взаимо контроль
40	14.12		Комбинация из всех изученных элементов.	Совершенство вание	Уметь: техничеки правильно осуществлять двигательные	вносить коррективы в свою работу К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению		Контроль учителя

					действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	физических упражнений договариваться и приходиться к общему решению, работая в паре, в команде.		
41	15.12		Комбинация из всех изученных элементов.	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К-мнение подтверждать фактами		Учительский контроль Самоконтроль роль
42	17.12		Зачёт Комбинация из всех изученных элементов	Зачёт	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		Самоконтроль роль
43	21.12		Разучивание	Разучивание	Научиться:	вносить коррективы в свою		Самоконт

			Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, через коня углом.		правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	работу		роль
44	22.12		Закрепление Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, через коня углом.	Закрепление	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде. П- делать выводы,		Взаимо контроль
45	24.12	Закрепление Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, через коня углом.	Закрепление	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Самоконтроль роль Взаимо контроль			
46	28.12		Совершенствование, Опорный прыжок через козла	Совершенствование	Научиться: правильно осуществлять			. Элементарно обосновывать качество

			в длину согнув ноги, через коня боком с поворотом на 90 градусов.		двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга		выполнения физических упражнений:	
47	29.12		Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, через коня углом.	Зачёт	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р-понимать выполняемых цель обобщения действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя ;адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		Контроль учителя
48/1	12.01		Гимнастика Перекладина Переворот в упор силой, выход силой и соскок махом назад. Брусья разно высокие Вис прогнувшись, переворот на	Разучивание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации	Р-планировать деятельность К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.		Самоконтроль

			нижней жерди, переворот на верхнюю жердь, соскок махом назад с нижней жерди.					
49/2	14.01		Комбинация на брусках Комбинация на бревне.	Разучивание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Самоконт роль
50/3	18.01		Комбинация на перекладине Комбинация на брусках	Закрепление	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Самоконт роль
51/4	19.01		Комбинация на брусках Комбинация на бревне	Комбинированный Закрепление.	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях	К-различать аксиомы, догматы, теории К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться	Элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений:	Самоконт роль Взаимоконтроль

					соревнований и организации собственного досуга	и приходите к общему решению, работая в паре, в команде.	
52/5	21.01		комбинация Брусья параллельные махом назад в упоре на предплечье сед ноги врозь переворот вперёд соскок махом назад стойка на плечах. Бревно Шаги польки, ходьба с махом и хлопками под ногой прыжки со сменой ног, сед углом равновесие на одной ноге, соскок с колена махом назад.	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга		Самоконтроль Взаимный контроль
53/6	25.01		Комбинация на брусьях параллельных, на перекладине.	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации		Контроль учителя

					собственного досуга			
54/7	26.01		Комбинаций на снарядах	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Самоконтроль Взаимоконтроль
55/8	28.01		Комбинация на брусьях параллельных, на бревне.	Зачёт	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	Элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений:	Контроль учителя
56/9	1.02		Комбинация на перекладине и брусьях.	Зачёт	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К-излагать свое мнение К-излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде. Р-понимать цель выполняемых действий;		Самоконтроль Взаимоконтроль
57/1	2.02		Волейбол	Комбинирована	Уметь: технически			Самоконтроль

0			техника приёма и передачи мяча.	Игровая деятельность Совершенство вание.	правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		роль
58/1 1	4.02		Совершенство - вание техники подачи мяча	Комбинированный Игровая деятельность	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Контроль учителя Взаимоконтроль
59/1 2	8.02		Совершенствование техники нападающего удара	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга		Простейшие наблюдения за собственным физическим развитием;	Контроль учителя
60/1 3	9.02		блокирования	Закрепление	Уметь: технически правильно осуществлять			Самоконтроль Учитель

			нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка		двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			ский контроль
61/1 4	11.02		Совершенствование тактики игры Передача мяча сверху	Комбинированный Игровая деятельность Зачёт	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.		Контроль учителя
62/1 5	15.02		Игра по упрощённым правилам волейбола Прямая верхняя подача	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К-излагать свое мнение К-излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	умение принимать творческие решения в процессе подвижных игр и соревнований;	Самоконтроль Взаимоконтроль
63/1 6	16.02		Игра по упрощённым правилам волейбола верхняя прямая	Изучение Зачёт	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные			Самоконтроль Взаимоконтроль

			подача.		действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			
64/1 7	18.02		Приём мяча снизу.	Комбинированный Совершенство вание Игровая деятельность	Научиться : правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.		Самоконтроль
65/1 8	22.02		Индивидуальные тактические действия. Учебная игра Приём мяча снизу.	Зачёт	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Контроль учителя
66/1 9	25.02		Индивидуальные тактические действия. Учебная игра	Комбинированный Совершенство вание Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в	К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему		Самоконтроль

					условиях соревнований и организации собственного досуга	решению, работая в паре, в команде.		
67/20	1.03		Тактические действия команды. Учебная игра	Игровая деятельность				Самоконтроль роль
68/21	2.03		Учебная игра	Совершенствование		К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	умение участвовать в диалоге	Контроль учителя
69/22	4.03	Лыжная подготовка. Повторение пройденного материала в 9 кл	Комбинированный Совершенствование Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга				Самоконтроль роль
70/23	9.03		полу коньковый ход	Совершенствование				
71/24	11.03		Одновременно двушажный коньковый ход	Разучивание	Знать: техника безопасности Научиться: соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую помощь при травмах	К-излагать свое мнение К-излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в		Контроль учителя

72/2 5	15.03		Одновременно двухшажный коньковый ход	Закрепление	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	команде.		Взаимо контроль
73/2 6	16.03		Одновременно двухшажный коньковый ход	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя ;адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		Взаимо контроль
74/2 7	18.03		Бег на лыжах 3 км.	Закрепление	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Самоконт роль
75/2 8	22.03		Бег на лыжах 3 км.	Совершенство вание	Научиться: технически			Самоконт роль

					правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			
76/29	23.03		Одновременно двухшажный коньковый ход	Зачёт	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	вносить коррективы в свою работу Р-планировать деятельность К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.		Взаимо контроль Контроль учителя
77/30	5.04		Волейбол Варианты нападающего удара через сетку	Комбинированный Игровая деятельность	Знания: техника безопасности Умения: соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую помощь при травмах		самостоятельно выполнять задания;	Самоконтроль Взаимо контроль
78/3	6.04		Варианты	Закрепление				Самоконт

1			блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка Нападающий удар.	Игровая деятельность				роль
79/3 2	8.04		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите Нападающий удар.	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	вносить коррективы в свою работу		Самоконт роль
80/3 3	12.04		Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам Нападающий удар.	Комбинированный Совершенство вание Игровая деятельность	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	П-анализировать и обобщать, делать выв Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под		Взаимо контроль Контроль учителя

						руководством учителя);		
81/3 4	13.04		Совершенствование тактики игры Нападающий удар.	Совершенство вание Игровая деятельность	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	вносить коррективы в свою работу		Взаимо контроль
82/3 5	15.04		Совершенствование тактики игры Нападающий удар.	Зачёт	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К-излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	изменять физическую нагрузку с учетом самочувствия;	Самоконт роль
83/3 6	19.04		Л/атлетика Прыжки в высоту с 9— 11 шагов разбега способом перешагивания.	Разучивание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- уметь сотрудничать с одноклассник. Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать	уметь сотрудничать в коллективе сверстников	Самоконт роль

84/3 7	20.04		Прыжки в высоту с 9— 11 шагов разбега способом перешагивания. .	Закрепление	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		Самоконтроль
85/3 8	22.04		Прыжки в высоту с 9— 11 шагов разбега способом перешагивания. .	Совершенствование	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Взаимоконтроль Контроль учителя
86/3 9	26.04		Прыжки в высоту способом перешагивания.	Совершенствование	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации	вносить коррективы в свою работу П-анализировать и обобщать, делать выводы Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать	Умение опираться на вечные нравственные ценности	Взаимоконтроль

					собственного досуга	правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);			
87/4 0	27.04		Прыжки в высоту способом перешагивания.	Зачёт Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга				Самоконтроль
88/4 1	29.04		Баскетбол Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Совершенство Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			вносить коррективы в свою работу	Самоконтроль
89/4 2	3.05		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Совершенство Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			К-излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	Взаимоконтроль Контроль учителя
90/4	4.05		Действия против	Совершенство	Научиться:	Самоконтроль			

3			игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	вание	правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			роль
91/4 4	6.05		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Комбинированный Совершенство вание Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- уметь сотрудничать с одноклассник.	Сдерживать свои эмоции	Самоконтроль роль
92/4 5	10.05	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Комбинированный Совершенство вание Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным	Самоконтроль роль Взаимоконтроль Учитель		
93/4 6	11.05	Индивидуальные, групповые и командные	Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять				Взаимоконтроль Контроль

			тактические действия в нападении и защите. Бросок в прыжке после ловли от щита.	Зачёт	двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	критериям (под руководством учителя);		учителя
94/4 7	13.05		Лёгкая атлетика Бег 100 м Метание гранаты.	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	вносить коррективы в свою работу	Способность сознавать свои эмоции, адекватно их выражать и контролировать	Взаимо контроль Контроль учителя
95/4 8	17.05		Бег 2000 м, 3000м	Тестирование	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	П-анализировать и обобщать, делать выв Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений ;анализировать результаты выполненных заданий по заданным		Взаимо контроль

						критериям (под руководством учителя);		
96/49	18.05		Бег 60 м Метание мяча	Тестирование	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	вносить коррективы в свою работу		Взаимо контроль
97/50	20.05		Прыжки в длину с разбега согнув ноги	Тестирование	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К-излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.		Самоконтроль
98/51	24.05		Футбол Учебная игра	Совершенствование	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- уметь сотрудничать с одноклассник. Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать	Осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него.	Контроль учителя

						технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		
--	--	--	--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Тематическое планирование

По физической культуре

На 2023-2024 учебный год

Класс 11

Общее количество часов по учебному плану 98 часов.

Из них на :

I полугодие 47 часов

II полугодие 51 часа

22 контрольных

Учебник:

Физическая культура 10-11 классы: учеб.для общеобразоват. Организаций базовый уровень/ «В.И.Лях.» ; Просвещение, 2014

№	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			Виды формы контроля
	По плану	По факту			Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	
1	2.09		Лёгкая атлетика Высокий и низкий старт до 40 м эстафетный бег	Совершенство вание	Знать требования инструкций ТБ. Научиться выполнять технически правильно двигательные действия.	Р- понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя	Простейшие наблюдения за собственным физическим развитием;	Самоконтроль
2	5.09		Низкий старт и стартовый разбег бег 60 м, 100 м эстафетный бег	Совершенство вание Игровая деятельность	Знать основы истории развития физ культ в России	П-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника		Учительский контроль Взаимоконтроль

3	7.09		Тестирован бег 60, 100 м	Совершенство вание Игровая деятельность тестирование	Научиться выполнять технически правильно двигательные действия. Развивать скоростные качества, развивать выносливость.	К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	умение принимать творческие решения в процессе подвижных игр и соревнований;	Самоконт роль
4	9.09		эстафетный бег Метание мяча, гранаты 500 гр.	Совершенство вание	Научиться выполнять технически правильно двигательные действия..			Контроль учителя
5	12.09		Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м Метание мяча, гранаты 500 гр.	Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р- понимать цель выполняемых действий;	умение участвовать в диалоге	Самоконт Роль Взаимо контроль Учитель ский контроль
6	14.09		Метание мяча, гранаты 500 гр. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м	Комбинированный Тестирование Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях	выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя		Контроль учителя

					соревнований и организации собственного досуга			
7	16.09		Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	П-осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника		Самоконтроль
8	19.09		Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега	Комбинированный Совершенство вание		К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	Элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений: Простейшие наблюдения за собственным физическим развитием;	Самоконтроль
9	21.09		. Прыжок в длину с разбега	Комбинированный Совершенство вание Тестирование	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в		умение принимать творческие решения в процессе подвижных игр и	Контроль учителя

					условиях соревнований и организации собственного досуга		соревнования	
10	23.09		Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р- понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя, правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга		Взаимо контроль
11	26.09		Челночный бег подтягивание	Комбинированный тестирование Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р-определять цель, проблему в деятельности	Способность понимать и принимать эмоциональное состояние других людей Осознавать и проявлять себя гражданином России в добрых	Контроль учителя

12	28.09		Бег 2000 метров	тестирование	Знать требования инструкций ТБ. Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	П-логически обосновывать	словах и делах.	Контроль учителя
13	30.09		Баскетбол техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Совершенство вание.	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества; группировать игры по видам спорта; К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	Стремление осваивать новые роли и правила	Контроль учителя
14	3.10		ловли и передачи мяча	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	Стремление критически осмысливать свое поведение	Самоконтроль Взаимоконтроль Учительский контроль

15	5.10		техники ведения мяча	Комбинированный Совершенство вание Игровая деятельность	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Самоконтроль
16	7.10		техники бросков мяча	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	П-логически обосновывать	Способность справляться с агрессией и эгоизмом Способность выбирать, как поступить в чрезвычайных ситуациях и отвечать за свой выбор	Самоконтроль Взаимоконтроль
17	10.10		техника защитных действий	Комбинированный Игровая деятельность	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника ;различать, группировать подвижные и спортивные игры ;характеризовать основные физические качества;		Контроль учителя
18	12.10		техника перемещения,	Комбинированный	Уметь: технически правильно	Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия,		Самоконтроль

			владения мячом и развитие координационных способностей	Совершенство вание Игровая деятельность	осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);	Осознавать свой мировоззренческий выбор Осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него.	
19	14.10		тактики игры	Игровая деятельность	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	вносить коррективы в свою работу		Самоконт роль
20	17.10		Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Комбинированный Игровая деятельность Совершенство вания	Знания: техника безопасности Умения: соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую помощь при травмах	К-работать в паре, группе, выполнять роли П-логически обосновывать	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека	Контроль учителя
21	19.10		Опека игрока	Комбинированный	Уметь: технически правильно		мотивация к выполнению	Самоконт роль Учите

			Действие игрока в защите	Совершенство вание Игровая деятельность	осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга		закаливающих процедур уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.	ль ский контроль Взаимо контроль
22	21.10		Ведения мяча и бросок в кольцо Игра по правилам	Комбинированный Зачёт Игровая деятельность	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества; П-логически обосновывать		Самоконтроль Взаимо контроль
23	24.10		штрафной бросок Учебно-тренировочная игра	Зачёт	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений:
24	26.10		Учебно-тренировочная игра.	Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные	Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя ;адекватно оценивать		Самоконтроль

					действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		
25	28.10		Учебно-тренировочная игра.	Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя ;адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		Самоконт
26	9.11		Лыжная подготовка Переход с одновременных ходов на попеременные Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К-мнение подтверждать фактами Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений ;анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под	Аргументированная оценка своих и чужих поступков в однозначных и чрезвычайных ситуациях	Самоконт роль Взаимо контроль
27	11.11		Прохождение дистанции до 5 км	Совершенство вание	Уметь: технически правильно			Контроль учителя

			(девушки), и до 6 км (юноши) Переход с одновременных ходов на попеременные		осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	руководством учителя);		
28	14.11		Попеременно двушажный ход Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации досуга	вносить коррективы в свою работу К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде. П- делать выводы,	Стремление критически осмысливать свое поведение	Самоконтроль
29	16.11	Преодоление подъемов и препятствий Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Контроль учителя			
30	18.11		Преодоление подъемов и препятствий Прохождение	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные		Элементарно обосновывать качество выполнения	Самоконтроль Взаимоконтроль

			дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)		действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга		физических упражнений:	
31	21.11		Переход с одновременных ходов на попеременные	Зачёт	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Взаимо контроль
32	23.11		Бег на лыжах классическим ходом 3-5 км.	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р-понимать выполняемых цель обобщения действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		Взаимо контроль
33	25.11		Бег на лыжах классическим	Закрепление	Уметь: технически правильно осуществлять	вносить коррективы в свою работу К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего	мотивация к выполнению закаливающих	Контроль учителя

			ходом 3 км.		двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	процедур	
34	28.11		Попеременно двушажный ход Зачёт	Совершенство вание	Знания: техника безопасности Умения: соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую помощь при травмах	К-мнение подтверждать фактами		Взаимо контроль Учительский контроль
35	30.11		Бег на лыжах классическим ходом 3 км.	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		Взаимо контроль
36	2.12		Бег на лыжах классическим	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять	вносить коррективы в свою работу		Контроль учителя

			ходом 3 км.		двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			
37	5.12		бег на лыжах	Тестирование		К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде. П- делать выводы,	Элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений:	Взаимо контроль
38	7.12	Гимнастика Комбинации по акробатике	изучение		Самоконтроль Взаимо контроль			
39	9.12	комбинации Длинный кувырок Кувырок назад в полу шпагат Кувырки вперед и назад Стойки на мост, на лопатках, на голове и руках. Стойка на руках. Сед углом. Строевые упражнения	Закрепление	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Взаимо контроль			
40	12.12		Комбинация Длинный кувырок Переворот в сторону. Кувырок назад в	Закрепление	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и	Р-понимать выполняемых цель обобщения действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность	Самоконтроль Взаимо контроль	

			полу шпагат Кувьрки вперёд и назад Стойка на голове и руках, мостик, на лопатках. Стойка на руках. Сед углом.		использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		
41	14.12		Комбинация из всех изученных элементов.	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	вносить коррективы в свою работу К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.		Контроль учителя
42	16.12		Комбинация из всех изученных элементов.	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К-мнение подтверждать фактами		Учительский контроль Самоконт роль
43	19.12		Зачёт Комбинация из всех изученных элементов	Зачёт	Научиться: правильно осуществлять двигательные	Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь		Самоконт роль

					действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		
44	21.12		Разучивание Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, через коня углом.	Разучивание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	вносить коррективы в свою работу		Самоконт роль
45	23.12		Закрепление Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, через коня углом.	Закрепление	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде. П- делать выводы,		Взаимо контроль
46	26.12		Опорный прыжок	Зачёт	Научиться:			Самоконт

			через коня в длину ноги врозь, через коня углом.		правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга		роль Взаимо контроль
47	28.12		Опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, через коня углом.	Зачёт	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде. П- делать выводы,	Самоконт роль
48/1	11.01		Гимнастика Перекладина Переворот в упор силой, выход силой и соскок махом назад. Брусья разно высокие Вис прогнувшись, переворот на нижней жерди, переворот на верхнюю жердь,	Разучивание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации	Р-планировать деятельность К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	Самоконт роль

			соскок махом назад с нижней жерди.					
49/2	13.01		Комбинация на брусках Комбинация на бревне.	Разучивание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Самоконт роль
50/3	16.01		Комбинация на перекладине Комбинация на брусках	Закрепление	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Самоконт роль
51/4	18.01		Комбинация на брусках Комбинация на бревне	Комбинированный Закрепление.	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К-различать аксиомы, догматы, теории К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	Элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений:	Самоконт роль Взаимоконтроль

52/5	20.01		комбинация Брусья параллельные махом назад в упоре на предплечье сед ноги врозь переворот вперёд соскок махом назад стойка на плечах. Бревно Шаги польки, ходьба с махом и хлопками под ногой прыжки со сменой ног , сед углом равновесие на одной ноге, соскок с колена махом назад.	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Самоконт роль Взаимо контроль
53/6	23.01		Комбинация на брусьях параллельных, на перекладине.	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Контроль учителя
54/7	25.01		Комбинаций на снарядах	Совершенство вание	Уметь: технически правильно			Самоконт роль

					осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Взаимо контроль
55/8	27.01		Комбинация на брусках параллельных, на бревне.	Зачёт	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	Элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений:	Контроль учителя
56/9	30.01		Комбинация на перекладине и брусках.	Зачёт	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К-излагать свое мнение К-излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.		Самоконт роль Взаимо контроль
57/10	1.02		Волейбол техника приёма и передачи мяча.	Комбинированный Игровая деятельность	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные	Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;		Самоконт роль

				Совершенство вание.	действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		
58/1 1	3.02		Совершенство - вание техники подачи мяча	Комбинированный Игровая деятельность	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Контроль учителя Взаимоконтроль
59/1 2	13.02		Совершенствовани е техники нападающего удара	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга		Простейшие наблюдения за собственным физическим развитием;	Контроль учителя
60/1 3	15.02		блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	Закрепление	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в			Самоконтроль Учительский контроль

					условиях соревнований и организации собственного досуга			
61/1 4	17.02		Совершенствование тактики игры Передача мяча сверху	Комбинированный Игровая деятельность Зачёт	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.		Контроль учителя
62/1 5	20.02		Игра по упрощённым правилам волейбола Прямая верхняя подача	Совершенство вание	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К-излагать свое мнение К-излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	умение принимать творческие решения в процессе подвижных игр и соревнований;	Самоконтроль Взаимоконтроль
63/1 6	22.02		Игра по упрощённым правилам волейбола верхняя прямая подача.	Изучение Зачёт	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях			Самоконтроль Взаимоконтроль

					соревнований и организации собственного досуга			
64/1 7	24.02		Приём мяча снизу.	Комбинированный Совершенство вание Игровая деятельность	Научиться : правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.		Самоконтроль
65/1 8	28.02		Индивидуальные тактические действия. Учебная игра Приём мяча снизу.	Зачёт	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Контроль учителя
66/1 9	1.03		Индивидуальные тактические действия. Учебная игра	Комбинированный Совершенство вание Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации	К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.		Самоконтроль

					собственного досуга			
67/2 0	3.03		Тактические действия команды. Учебная игра	Игровая деятельность				Самоконтроль
68/2 1	6.03		Учебная игра	Совершенствование		К- излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.	умение участвовать в диалоге	Контроль учителя
69/2 2	8.03	Лыжная подготовка. Повторение пройденного материала в 9 кл	Комбинированный Совершенствование Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Самоконтроль			
70/2 3	10.03	полу коньковый ход	Совершенствование		Взаимоконтроль			
71/2 4	13.03	Одновременно двушажный коньковый ход	Разучивание	Знать: техника безопасности Научиться: соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую помощь при травмах	К-излагать свое мнение К-излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.			Контроль учителя
72/2 5	15.03	Одновременно двушажный коньковый ход	Закрепление	Научиться: правильно осуществлять	Взаимоконтроль			

					двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			
73/2 6	17.03		Одновременно двухшажный коньковый ход	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя ;адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		Взаимо контроль
74/2 7	20.03	Бег на лыжах 3 км.	Закрепление	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Самоконт роль	
75/2 8	22.03		Бег на лыжах 3 км.	Совершенство вание	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные			Самоконт роль

					действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			
76/29	3.04		Волейбол Варианты нападающего удара через сетку	Комбинированный Игровая деятельность	Знания: техника безопасности Умения: соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую помощь при травмах		самостоятельно выполнять задания;	Самоконтроль Взаимоконтроль
77/30	5.04	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка Нападающий удар.	Закрепление Игровая деятельность			Самоконтроль		
78/31	7.04	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите Нападающий удар.	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	вносить коррективы в свою работу	Самоконтроль		

79/3 2	10.04		Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам Нападающий удар.	Комбинированный Совершенство вание Игровая деятельность	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	П-анализировать и обобщать, делать выв Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		Взаимо контроль Контроль учителя
80/3 3	12.04		Совершенствование тактики игры Нападающий удар.	Совершенство вание Игровая деятельность	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	вносить коррективы в свою работу		Взаимо контроль
81/3 4	14.04		Совершенствование тактики игры Нападающий удар.	Зачёт	Научиться: правильно осуществлять двигательные	К-излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических	изменять физическую нагрузку с учетом самочувствия;	Самоконтроль

					действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.		
82/3 5	17.04		Л/атлетика Прыжки в высоту с 9— 11 шагов разбега способом перешагивания.	Разучивание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- уметь сотрудничать с одноклассник. Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать	уметь сотрудничать в коллективе сверстников	Самоконт роль
83/3 6	19.04	Прыжки в высоту с 9— 11 шагов разбега способом перешагивания. .	Закрепление	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);	Самоконт роль		
84/3 7	21.04		Прыжки в высоту с 9— 11 шагов разбега способом перешагивания. .	Совершенство вание	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные			Взаимо контроль Контроль учителя

					действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			
85/3 8	24.04		Прыжки в высоту способом перешагивания.	Совершенство вание	Научиться: технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	вносить коррективы в свою работу П-анализировать и обобщать, делать выв Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи-теля; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);	Умение опираться на вечные нравственные ценности	Взаимо контроль
86/3 9	26.04	Прыжки в высоту способом перешагивания.	Зачёт Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Самоконт роль			
87/4 0	28.04		Баскетбол Индивидуальные, групповые и командные тактические	Совершенство вание Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и	вносить коррективы в свою работу		Самоконт роль

			действия в нападении и защите		использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			
88/4 1	3.05		Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Совершенство вание Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К-излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.		Взаимо контроль Контроль учителя
89/4 2	5.05	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Самоконт роль	
90/4 3	8.05		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Комбинированный Совершенство вание Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях	К- уметь сотрудничать с одноклассник.	Сдерживать свои эмоции	Самоконт роль

					соревнований и организации собственного досуга			
91/4 4	10.05		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Комбинированный Совершенство Игровая деятельность	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		Самоконтроль Взаимоконтроль Учитель
92/4 5	12.05		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Бросок в прыжке после ловли отщита.	Игровая деятельность Зачёт	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга			Взаимоконтроль Контроль учителя
93/4 6	15.05		Лёгкая атлетика Бег 100 м Метание гранаты.	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации	вносить коррективы в свою работу	Способность сознавать свои эмоции, адекватно их выражать и контролировать	Взаимоконтроль Контроль учителя

					собственного досуга			
94/4 7	17.05		Бег 2000 м, 3000м	Тестирование	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	П-анализировать и обобщать, делать выв Р- понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений ;анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		Взаимо контроль
95/4 8	19.05		Бег 60 м Метание мяча	Тестирование	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	вносить коррективы в свою работу		Взаимо контроль
96/4 9	22.05		Прыжки в длину с разбега согнув ноги	Тестирование	Научиться: правильно осуществлять двигательные	К-излагать свое мнение задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических		Самоконт роль

					действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	упражнений договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.		
97/50	24.05		Футбол Учебная игра	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	К- уметь сотрудничать с одноклассник. Р-понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать	Осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него.	Контроль учителя
98/51	26.05		Футбол Учебная игра	Совершенство вание	Научиться: правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в условиях соревнований и организации собственного досуга	технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);		Самоконт роль