Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение

«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

Аничков лицей

«Рассмотрено»	**«Утверждено»**
На заседании малого педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2016	Директор Аничкова лицея Трубицын Н.Ф. 31.08.2016

Рабочая программа

по физической культуре

для 11 «А» класса (девушки)

Автор - составитель: Гоголина Е.Н.

2016-2017 учебный год

Оглавление

Пояснительная записка …….……..……...……... 3

Учебный план……...……..……..……. 8

Содержание учебного предмета ……..……..... 8

Литература и средства обучения…….……...……... 18

Календарно-тематическое планирование…….……..... 19

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 классов

Рабочая программа разработана на основе

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

- Федерального перечня учебников, утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от № 253 от 31 марта 2014 года, допущенных к использованию в ГБНОУ «СПбГДТЮ» «Аничков лицей»;

- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, «Просвещение», 2014 г.;

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник В. И. Ляха «Физическая культура», 10-11классы. М. «Просвещение», 2014 г.

В программе В.И.Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по плаванию, волейболу, баскетболу, футболу и бадминтону.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 10-11 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Учебный курс направлен на решение следующих задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 10-11 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане Аничкова лицея ГБНОУ «СПБ ГДТЮ». Предмет «Физическая культура» изучается в 11 классе в объеме 102 часов, из расчета 3 часов в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры в 10-11 классах обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в личностном направлении:

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

4) умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

в метапредметном направлении*:*

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

в предметном направлении*:*

1) овладение базовыми знаниями по истории, развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Учебный план

физического воспитания в 11 классе

Базовая часть	
Основы знаний о физ. Культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	21
Кроссовая подготовка	14
Гимнастика с элементами акробатики	18
Вариативная часть	
Плавание	34
Волейбол	15
Итого	**102**

Содержание учебного плана

Раздел 1. Естественные основы

Формируемые УУД:

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета).

Содержание раздела: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Раздел 2. Социально-психологические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

Регулятивные УУД (принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение)*;*

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи).

Содержание раздела: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.

Раздел 3. Культурно-исторические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (знание государственной символики: герб, флаг, гимн; знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

Коммуникативные УУД (аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, давать определение понятиям);

***Содержание раздела**:* Изложение взглядов и отношения к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Раздел 4. Приемы закаливания

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

Регулятивные УУД (осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям).

***Содержание раздела**:* Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней.

Раздел 5. Легкая атлетика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)*;*

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

Содержание раздела: бег с максимальной скоростью с низкого страта (60 м), бег 30 м, прыжки в длину, стартовый разгон, бег 2000 м, прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов, поворот в движении – направо, налево, прыжки через скакалку за 1 мин, бег 1000 м (президентский тест), метание мяча 150 г с разбега, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, подтягивания, поднимание туловища за 30 сек, челночный бег. Упражнения общей физической подготовки. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятия. Помощь в судействе.

Раздел 6. Кроссовая подготовка

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

Содержание раздела: бег на длинные дистанции, бег с препятствиями, фартлек, равномерный бег в различных темповых режимах. Упражнения общей физической подготовки. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Раздел 7. Волейбол.

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и

вносить необходимые коррективы в исполнение; принимать решения в проблемной ситуации);

Коммуникативные УУД (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

***Содержание раздела**:* броски мяча по кольцу после ведения, передача мяча сверху, прием мяча снизу, штрафной бросок по кольцу, передача мяча в парах в движении, нижняя прямая подача, прием мяча снизу сразу после подачи, действия игрока в защите, ведение мяча от кольца к кольцу, игры в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. Упражнения общей физической подготовки. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Раздел 8. Гимнастика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

***Содержание раздела*: з**начение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Кувырки вперед и назад (слитно), длинный кувырок прыжком с места (м), кувырок назад в полушпагат (д), наклоны вперед, переход с моста на одно колено, стойка на голове и руках прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, соединение из 3-4 элементов, переворот в упор толчком двух ног (м), прыжок в упор и опускание в упор присев

(д), переворот в упор махом и толчком (д), борцовский мост (м), гимнастический мост (д), подтягивания из виса стоя (м), подтягивания из виса лежа (д). Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 8. Плавание

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*;

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации);

Коммуникативные УУД (осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

***Содержание раздела*:** Приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Освоение техники спортивного плавания; приобретение умения плавать различными стилями плавания, дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш) и развитие координационных и кондиционных (выносливости) способностей. Техника безопасности при проведении занятий на воде. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на воде.

Демонстрировать

Физические способности	**Физические упражнения**	**Мальчики**	**Девочки**
Скоростные	Бег 30 м	5,0	5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	215	170
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-
	Плавание всеми стилями, 25 - 50 м.	С учетом времени	

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Нормативы 11 класс

№	**Физические способности**	**Контрольные упражнения**	**Уровень физической подготовленности учащихся**		
			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	6,1 и ниже	5,9	4,8 и выше
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	9,7 и ниже	9,3	8,4 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	6 и ниже	13-15	18 и выше

Оценка достижений учащихся

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

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

По технике владения двигательными действия (умениями, навыками).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости, темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Типы уроков

- Урок изучения нового материала;
- Урок закрепления изученного;
- Урок применения знаний и умений;
- Урок обобщения и систематизации знаний;
- Урок повторения;
- Урок проверки и коррекции знаний и умений;
- Комбинированный урок.

Формы контроля

- Наблюдение учителем за освоением учащимися содержания обучения;
- Оценка и самооценка учащимися техники выполнения упражнений;
- Взаимооценка учащимися друг друга;
- Проверочные письменные работы;
- Тестирование;
- Фронтальный опрос;
- Устный опрос;
- Зачет;
- Работа по карточкам;
- Рефлексия.

Литература и средства обучения

Учебник:

В. И. Лях «Физическая культура», 10-11 классы, Москва, «Просвещение»,2014.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10 класса

Принятые сокращения:

ИНМ – изучение нового материала
ЗИМ – закрепление изученного материала
СЗУН – совершенствование знаний, умений, навыков
З – зачет
Ур – урочная форма контроля

Календарно-тематическое планирование, 11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Планируемые результаты обучения		Контроль	Дата проведения (план)	Домашнее задание
				Освоение предметных знаний	УУД			
	Легкая атлетика	**11**						
	Плавание	**34**						
1.	***Легкая атлетика.*** Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	*Регулятивные*: постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция. *Познавательные*: умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной	Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
2.	***Легкая атлетика***. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Финиширование. Низкий старт. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	ЗИМ			**Ур**	сентябрь	
3.	**Плавание**. Инструктаж по технике безопасности в бассейне. Плавание изученными спортивными способами.	1	ИНМ			Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений

4.	***Легкая атлетика.*** Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт. Финиширование. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	**СЗУН**	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	работы с разными компонентами УМК умение к анализу, синтезу, подведению под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений *Коммуникативные*: умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде	**Ур.**	сентябрь	Комплекс упражнений
5.	***Легкая атлетика***. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт. Финиширование. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	СЗУН			Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
6.	***Плавание***. Развитие координационных способностей. Кроль на спине. Игры на воде.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на спине		Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
7.	***Легкая атлетика***. Спринтерский бег. Зачетный урок. Бег на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1	З	Уметь демонстрировать стартовый разгон, работу по дистанции и финиширование в беге на короткие дистанции.		З	сентябрь	Комплекс упражнений
8.	***Легкая атлетика***. Прыжок в длину на результат. Многоскоки. Челночный бег 3*10 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ИНМ			Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений

9.	***Плавание***. Развитие координационных способностей. Кроль на груди. Игры на воде.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди		Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
10.	***Легкая атлетика***. Прыжок в длину на результат. Многоскоки. Челночный бег 3*10 метров. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать стартовый разгон, работу по дистанции и финиширование в челночном беге. Прыжок в длину с места		Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
11.	***Легкая атлетика***. Зачетный урок. Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	З			З	сентябрь	Комплекс упражнений
12.	***Плавание.*** Развитие координационных способностей. Брасс. Игры на воде.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс		Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
13.	***Легкая атлетика***. Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений
14.	***Легкая атлетика***. Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1	СЗУН			Ур.	сентябрь	Комплекс упражнений

	качеств.							
15.	***Плавание***. Развитие координационных способностей. Баттерфляй. Игры на воде.	1	ЗИМ, СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй		Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
16.	***Легкая атлетика***. Зачетный урок. Челночный бег 3х10 м. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	З			З	октябрь	Комплекс упражнений
17.	***Кроссовая подготовка.*** Инструктаж по технике безопасности. Бег в равномерном темпе (15 мин.). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	ИНМ			Ур.	октябрь	
18.	***Плавание***. Совершенствование техники открытых и закрытых поворотов в плавании. Развитие координационных способностей. Игры на воде.	1	СЗУН	Освоение техники поворотов	*Регулятивные:* постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция. *Познавательные:* умение действовать по образцу, умение	Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
19.	***Кроссовая подготовка***. Бег в равномерном темпе (16 мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН			Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
20.	***Кроссовая подготовка***. Бег в равномерном темпе (17 мин.) ОРУ. Специальные беговые	1	СЗУН	Уметь равномерно распределять дыхание на		Ур.	октябрь	Комплекс упражнений

	упражнения. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.			длинной дистанции	извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами УМК умение к анализу, синтезу, подведению под понятие *Коммуникативные*: умение слушать и вести диалог, умение работать в паре			
21.	***Плавание.*** Техника безопасности при выполнении стартового прыжка и нырянии. Развитие координационных способностей. Игры на воде.	1	ИНМ			Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
22.	***Кроссовая подготовка***. Бег в равномерном темпе (18 мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН			Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
23.	***Кроссовая подготовка.*** Бег в равномерном темпе (19 мин.) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь равномерно распределять дыхание на длинной дистанции		Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
24.	***Плавание***. Старт, поворот, финиширование. Кроль на спине. Развитие координационных способностей. Игры на воде.	1	СЗУН			Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
25.	***Кроссовая подготовка.*** Зачетный урок. Бег на результат (2000 метров). Развитие выносливости.	1	З	Уметь демонстрировать стиль кроль на груди в соревновательных условиях		З	октябрь	Комплекс упражнений

	Гимнастика	**18**						
26.	***Гимнастика.*** Инструктаж по технике безопасности. Висы и упоры. Строевые упражнения. Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы.	1	ИНМ		*Регулятивные:* постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция. *Познавательные:* умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами УМК умение к анализу, синтезу, подведению под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений	Ур.	октябрь	Комплекс упражнений
27.	***Плавание***. Старт, поворот, финиширование. Кроль на груди. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди		Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
28.	***Гимнастика***. Висы и упоры. Строевые упражнения. Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать перестроение и команды. Уметь демонстрировать технику подтягивания в висе		Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
29.	***Гимнастика***. Висы и упоры. Строевые упражнения. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. ОРУ с гантелями. Развитие силы.	1	СЗУН			Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
30.	***Плавание.*** Старт, поворот, финиширование. Брасс. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди		Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений

31.	***Гимнастика.*** Висы и упоры. Строевые упражнения. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. ОРУ с гантелями. Развитие силы.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать перестроение и команды. Уметь демонстрировать технику подтягивания в висе	*Коммуникативные:* умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде	Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
32.	***Гимнастика***. Висы и упоры. Строевые упражнения. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы.	1	СЗУН			Ур.	ноябрь	Комплекс упражнений
33.	***Плавание.*** Старт, поворот, финиширование. Баттерфляй. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания баттерфляй			ноябрь	Комплекс упражнений
34.	***Гимнастика.*** Висы и упоры. Строевые упражнения. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы	1	СЗУН	Уметь демонстрировать перестроение и команды. Уметь демонстрировать технику подтягивания в висе		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
35.	***Гимнастика***. Висы и упоры. Строевые упражнения. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 8 в движении. ОРУ с набивными	1	СЗУН			Ур.	декабрь	Комплекс упражнений

	мячами. Развитие силы.							
36.	***Плавание***. Зачетный урок. Техника и скорость спортивных стилей плавания.	1	З	Уметь демонстрировать технику плавания разными стилями		З.	декабрь	Комплекс упражнений
37.	***Гимнастика.*** Висы и упоры. Строевые упражнения. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4, 8 в движении. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Развитие силы.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать перестроение и команды.		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
38.	***Гимнастика.*** Висы и упоры. Строевые упражнения. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4, 8 в движении. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Развитие силы.	1	СЗУН			Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
39.	***Плавание***. Плавание прикладными способами: на боку, брассом, на спине. Развитие координационных способностей.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс.		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
40.	***Гимнастика***. Зачетный урок. Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	З	Уметь демонстрировать перестроение и команды.		З.	декабрь	Комплекс упражнений
41.	***Акробатика.*** Акробатические упражнения. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать перестроение и		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений

	обручами. Развитие координационных способностей.			команды.				
42.	***Плавание.*** Проплывание отрезков 50-100 метров по 2-6 раз. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания разными стилями.		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
43.	***Акробатика.*** Акробатические упражнения. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	1	СЗУН			Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
44.	***Акробатика***. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалками. Прыжки 180*, 360*. Развитие координационных способностей.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику акробатических элементов		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
45.	***Плавание.*** Проплывание отрезков 50-100м по 2-6 раз. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания разными стилями		Ур.	декабрь	Комплекс упражнений
46.	***Акробатика.*** Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалками. Прыжки 180*, 360*. Развитие координационных способностей.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику акробатических элементов		Ур.	январь	Комплекс упражнений
47.	***Акробатика.*** Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Упражнения с мячами. Прыжки 180*, 360*. Развитие координационных	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику акробатических		Ур.	январь	Комплекс упражнений

	способностей скоростно-силовых качеств.			элементов				
48.	***Плавание.*** Зачетный урок. Проплывание количества отрезков по 25 метров за 20 минут. Развитие выносливости. Игры на воде.	1	СЗУН			З.	январь	Комплекс упражнений
49.	***Акробатика***. Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой. Развитие координационных способностей скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику акробатических элементов		Ур.	январь	Комплекс упражнений
50.	***Акробатика.*** Комбинация из разученных элементов. ОРУ с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой. Развитие координационных способностей скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН			Ур.	январь	Комплекс упражнений
51.	***Плавание.*** Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Развитие выносливости. Игры на воде.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания разными стилями		Ур.	январь	Комплекс упражнений
52.	***Акробатика.*** Зачетный урок. Комбинация из разученных элементов.	1	З	Показать технику элементов в акробатической комбинации		З	январь	Комплекс упражнений

	Спортивные игры	**15**						
53.	***Спортивные игры.*** Волейбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Правила. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	ИНМ	Освоить технику работы на волейбольной площадке	*Регулятивные:* постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция. *Познавательные:* умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами УМК умение к анализу, синтезу, подведению под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений *Коммуникативные:* умение слушать и вести	Ур.	январь	Комплекс упражнений
54.	***Плавание.*** Комплексное плавание. Развитие координационных способностей и выносливости. Игры на воде.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания разными стилями		Ур.	январь	Комплекс упражнений
55.	***Спортивные игры.*** Волейбол. Совершенствование стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	СЗУН	Освоить технику работы на волейбольной площадке		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
56.	***Спортивные игры.*** Волейбол. Совершенствования стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
57.	***Плавание.*** Комплексное плавание. Развитие координационных	1	СЗУН	Уметь демонстрировать		Ур.	февраль	Комплекс

	способностей и выносливости. Игры на воде.			технику плавания разными стилями	диалог, умение работать в паре и команде			упражнений
58.	***Спортивные игры.*** Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
59.	***Спортивные игры.*** Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН			Ур.	февраль	Комплекс упражнений
60.	***Плавание***. Комплексное плавание. Развитие координационных способностей и выносливости. Игры на воде.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания разными стилями		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
61.	***Спортивные игры.*** Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений

62.	***Спортивные игры.*** Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра.	1	СЗУН			Ур.	февраль	Комплекс упражнений
63.	***Плавание.*** Комплексное плавание. Развитие координационных способностей и выносливости. Игры на воде.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания разными стилями.		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
64.	***Спортивные игры***. Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
65.	***Спортивные игры***. Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра.	1	СЗУН			Ур.	февраль	Комплекс упражнений
66.	***Плавание***. Комплексное плавание. Развитие координационных способностей и выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания		Ур.	февраль	Комплекс упражнений

	Игры на воде.			разными стилями				
67.	***Спортивные игры***. Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	февраль	Комплекс упражнений
68.	***Спортивные игры.*** Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	СЗУН			Ур.	март	Комплекс упражнений
69.	***Плавание.*** Зачетный урок. Комплексное плавание. Игры на воде.	1	З	Уметь демонстрировать технику плавания разными стилями.		З.	март	Комплекс упражнений
70.	***Спортивные игры.*** Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом		Ур.	март	Комплекс упражнений

71.	***Спортивные игры.*** Волейбол. Стойки и передвижения игроков. Сочетания приемов. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	СЗУН			Ур.	март	Комплекс упражнений
72.	***Плавание.*** Элементы фигурного плавания. Игры на воде.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания в стиле баттерфляй.		Ур.	март	Комплекс упражнений
73.	***Спортивные игры***. Волейбол. Зачетный урок по правилам игры в волейбол. Учебная игра.	1	З	Показать технику подач и игры в волейбол		З	март	Комплекс упражнений
74.	***Спортивные игры.*** Волейбол. Зачетный урок. Верхняя и нижняя передача в парах, верхняя подача по зонам.	1	З			З	март	Комплекс упражнений
75.	***Плавание.*** Элементы фигурного плавания. Игры на воде.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику плавания в стиле баттерфляй в соревновательных условиях.		Ур.	март	Комплекс упражнений
	Легкая атлетика	**10**						
76.	***Легкая атлетика.*** Инструктаж по технике безопасности.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать	*Регулятивные:* постановка и	Ур.	март	Комплекс упражнений

	Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.			работу в беге на короткие дистанции	выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция. *Познавательные:* умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами УМК умение к анализу, синтезу, подведению под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений *Коммуникативные:* умение слушать и вести диалог, умение работать			
77.	***Легкая атлетика***. Спринтерский бег. Низкий старт. Финиширование. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН			Ур.	март	Комплекс упражнений
78.	***Плавание***. Элементы фигурного плавания. Игры на воде.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе		Ур.	март	Комплекс упражнений
79.	***Легкая атлетика.*** Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на короткие дистанции		Ур.	март	Комплекс упражнений
80.	***Легкая атлетика***. Зачетный урок. Спринтерский бег. Бег на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	З			З	апрель	Комплекс упражнений
81.	***Плавание.*** Элементы фигурного плавания. Игры на воде.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания		Ур.	апрель	Комплекс упражнений

				всеми стилями в комплексе	в паре и команде			
82.	***Легкая атлетика***. ОРУ. Эстафетный бег. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места на результат		Ур.	апрель	Комплекс упражнений
83.	***Легкая атлетика***. ОРУ. Эстафетный бег. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН			Ур.	апрель	Комплекс упражнений
84.	***Плавание.*** Правила спасения и первая помощь утопающим на водах. Игры на воде.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе		Ур.	апрель	Комплекс упражнений
85.	***Легкая атлетика***. Прыжок в длину с места. ОРУ. Многоскоки . Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	З	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места на результат		З	апрель	Комплекс упражнений
86.	***Легкая атлетика.*** Прыжок в длину с места. ОРУ. Многоскоки. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН			Ур.	апрель	Комплекс упражнений
87.	***Плавание***. Развитие скоростных способностей. Кроль на спине 50	1	З	Уметь демонстрировать		З	апрель	Комплекс

	метров с учетом времени.			технику плавания стилем кроль на спине				упражнений
88.	***Легкая атлетика.*** Прыжок в длину с места. ОРУ. Многоскоки. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на длинные дистанции		Ур.	апрель	Комплекс упражнений
89.	**Легкая атлетика**. Зачетный урок. Прыжок в длину с места. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН			З	апрель	Комплекс упражнений
90.	**Плавание**. Развитие скоростных способностей. Кроль на груди 50 метров с учетом времени.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на груди		Ур.	апрель	Комплекс упражнений
	Кроссовая подготовка	**8**						
91.	***Кроссовая подготовка.*** Инструктаж по технике безопасности. Бег в равномерном темпе (15мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику бега на длинные дистанции с препятствиями	*Регулятивные:* постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка	Ур.	апрель	Комплекс упражнений
92.	***Кроссовая подготовка.*** Бег в равномерном темпе (15мин.)	1	СЗУН			Ур.	май	Комплекс

	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.				и саморегуляция. *Познавательные:* умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение к анализу, синтезу, подведению под понятие *Коммуникативные:* умение слушать и вести диалог			упражнений
93.	***Плавание.*** Развитие скоростных способностей. Брасс- 50 метров с учетом времени.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс		Ур.	май	Комплекс упражнений
94.	***Кроссовая подготовка.*** Бег в равномерном темпе (16мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику бега на длинные дистанции с препятствиями		Ур.	май	Комплекс упражнений
95.	***Кроссовая подготовка.*** Бег в равномерном темпе (17мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН			Ур.	май	Комплекс упражнений
96.	***Плавание.*** Развитие скоростных способностей. Баттерфляй- 50 метров с учетом времени.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй		Ур.	май	Комплекс упражнений
97.	***Кроссовая подготовка***. Бег в равномерном темпе (18мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику бега на длинные дистанции		Ур.	май	Комплекс упражнений

	полосы препятствий. Развитие выносливости.			с препятствиями				
98.	***Кроссовая подготовка.*** Бег в равномерном темпе (19мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН			Ур.	май	Комплекс упражнений
99.	***Плавание***. Зачетный урок по изученным стилям плавания.	1	З.			З.	май	Комплекс упражнений
100.	***Кроссовая подготовка***. Бег в равномерном темпе (20мин.) Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на длинные дистанции на результат		Ур.	май	Комплекс упражнений
101.	***Кроссовая подготовка***. Зачетный урок. Бег (2000 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Развитие выносливости.	1	З	Уметь демонстрировать работу в беге на длинные дистанции на результат		З	май	Комплекс упражнений
102.	***Плавание.*** Правила поведения на открытых водоемах летом. Игры на воде.	1	ЗИМ			Ур.	май	Комплекс упражнений