



Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»

Аничков лицей



<p>«Рассмотрено» На заседании Малого педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2016</p>	<p>«Утверждено» Директор Аничкова лицея  Трубицын Н.Ф. 31.08.2016</p> 
---	---

**Рабочая программа
по физической культуре
для 10-11 классов (юноши) (10 «А»)**

Автор - составитель: Чеботарь Т.Ю.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебный план.....	7
Содержание учебного предмета	8
Литература и средства обучения.....	17
Календарно-тематическое планирование, 10 класс.....	18
Календарно-тематическое планирование, 11 класс.....	37

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 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 ГБОУ «СПбГДТЮ» «Аничков лицей»;
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, издательство «Просвещение», 2016 г.;

В соответствии с ФБУП 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» 10-11 классы, Москва, «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.

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 основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как

экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

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 углубление обучения базовым видам двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о 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 классов составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане ГБОУ «СПБ ГДТЮ», Аничкова лицея. Предмет «Физическая культура» изучается в 10 и 11 классах в объеме 204 часов, т.е. по 102 часа в год, 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 культуры 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 деятельности;

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

4) владение умением 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;
- 3) принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- 4) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- 5) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 6) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- 7) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 8) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 9) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 10) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- 11) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;
- 12) 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 10-11 классах

	10 класс	11 класс
<i>Базовая часть</i>		
Основы знаний о физ. Культуре	В процессе урока	В процессе урока
Легкая атлетика	21	21
Кроссовая подготовка	14	14
Гимнастика с элементами акробатики	14	14
<i>Вариативная часть</i>		
Плавание	34	34
Спортивные игры	11	11
Общая физическая подготовка	8	8
Итого	102	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 сотрудничеству, 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, история спорта.

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 старта (10-110 м), прыжки в длину, стартовый разгон, бег 3000 м, поворот в движении – направо, налево, прыжки через скакалку за 1 мин, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, поднятие туловища за 1 мин, челночный бег 3х 10-11 м. 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. Спортивные игры.

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: передача мяча сверху, прием мяча снизу, передача мяча в парах в движении, нижняя прямая подача, прием мяча снизу сразу после подачи, действия игрока в защите, техника и тактика игры, игры в волейбол. 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: значение 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 и через препятствие (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), стойка на руках (м), 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, с	5,0	5,4
	Бег 10-110 м, с	14,3	17,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13:50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	-	10:00

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;
- Рефлексия.

Литература и средства обучения

Учебник:

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

Календарно-тематическое планирование, 10 класс

Принятые сокращения:

СЗУН – изучение нового материала

СЗУН – закрепление изученного материала

СЗУН – совершенствование знаний, умений, навыков

КЗУ – контроль знаний и умений

КУ – контрольный урок

Ур – урочная форма контроля

№ урока	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. Теория. ОРУ. Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.	Ур	сентябрь	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд. 20 шагов
2	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Спринтерский бег: стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростных качеств.	1	ЗИМ			Ур	сентябрь	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд. 20 шагов

3	Плавание. Инструктаж по технике безопасности. Теория. Кроль на спине. Кроль на груди.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль	<p><i>Познавательные:</i> 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</p> <p><i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде</p>	Ур	сентябрь	-
4	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Спринтерский бег: 100м. Развитие скоростных качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции		Ур	сентябрь	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд: 20 шагов
5	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Спринтерский бег: 100м. Развитие скоростных качеств.	1	СЗУН			Ур	сентябрь	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд: 20 шагов
6	Плавание. Теория. Кроль на спине. Кроль на груди.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль		Ур	сентябрь	-
7	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Спринтерский бег: 100м, 200м, 400м.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать способности в беге на короткие дистанции		Ур	сентябрь	приседания на одной ноге: 15 раз
8	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Спринтерский бег: 100м	1	3	Уметь демонстрировать способности в беге на короткие дистанции		КУ	сентябрь	приседания на одной ноге: 15 раз
9	Плавание. Теория. Кроль на спине. Кроль на груди.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль на спине		Ур	сентябрь	-

10	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Челночный бег: 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать стартовый разгон, работу по дистанции и финиширование в челночном беге	Ур	сентябрь	приседания на одной ноге: 15 раз
11	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Челночный бег: 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3		КУ	сентябрь	приседания на одной ноге: 15 раз
12	Плавание. Теория. Кроль на спине. Кроль на груди.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль	Ур	сентябрь	-
13	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Ур	сентябрь	прыжки в длину с места: 200см
14	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН		Ур	сентябрь	прыжки в длину с места: 200см
15	Плавание. Теория. Кроль на спине. Кроль на груди.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль	Ур	октябрь	-
16	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Прыжки в длину с места.	1	3	Уметь демонстрировать технику прыжка	КУ	октябрь	-

	Развитие скоростно-силовых качеств.			в длину с места.					
	Кроссовая подготовка	6							
17	Кроссовая подготовка. Теория. ОРУ. Смешанное передвижение. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь равномерно распределять дыхание на длинной дистанции	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.	Ур	октябрь	прыжки вверх из низкого приседа: 20 раз, подъем туловища из положения лежа: 26 раз	
18	Плавание. Теория. Кроль на спине. Кроль на груди.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль	<i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами УМК умение к анализу, синтезу, подведению под понятие	Ур	октябрь	-	
19	Кроссовая подготовка. Теория. Длительный бег до 25 минут. ОРУ. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь равномерно распределять дыхание на длинной дистанции		Ур	октябрь	прыжки вверх из низкого приседа: 20 раз, подъем туловища из положения лежа: 26 раз	
20	Кроссовая подготовка. Теория. Бег с гандикапом. Работа в парах, группах. ОРУ. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль		Ур	октябрь	Подъем туловища лежа на животе, руки за голову: 30 раз, Подтягивание на перекладине: 12раз	
21	Плавание. Теория. Кроль на спине. Кроль на груди.	1	СЗУН			Ур	октябрь	-	

22	Кроссовая подготовка. Теория. ОРУ. Фартлек. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь равномерно распределять дыхание на длинной дистанции	<i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог, умение работать в паре, команде	Ур	октябрь	прыжки со скакалкой 30 секунд: 66 раз
23	Кроссовая подготовка. Теория. Длительный бег до 25 минут. ОРУ. Развитие выносливости.	1	СЗУН			Ур	октябрь	прыжки со скакалкой 30 секунд: 66 раз
24	Плавание. Теория. Кроль на спине. Кроль на груди.	1	3	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль		Ур	октябрь	-
25	Кроссовая подготовка. Теория. Бег 3000 м	1	3	Уметь показать в комфортных для себя условиях	КУ	октябрь	Подтягивание из виса 9 раз	
Спортивные игры		11						
26	Спортивные игры. Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм: волейбол. Теория. ОРУ. Совершенствование техники приема и передачи мяча: верхняя, нижняя передача. Развитие физических качеств.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать владения волейбольным мячом	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.	Ур	октябрь	набивание мяча над собой 200раз
27	Плавание. Теория. Кроль на спине. Кроль на груди.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику		Ур	ноябрь	-

28	Спортивные игры. Волейбол. ОРУ. Верхняя и нижняя подача в парах. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	1	ЗИМ	плавание стилем кроль	<i>Познавательные:</i> 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	ноябрь	набивание мяча от стенки 200раз
29	Спортивные игры. Волейбол. Теория. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача. Повторение нижней прямой и боковой подач. Подача мяча по зонам. Развитие координационных способностей.	1	3, СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом	<i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде	КУ	ноябрь	набивание мяча над собой 200раз
30	Плавание. Теория. Кроль на спине. Кроль на груди.		ЗИМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль		Ур	ноябрь	-

31	Спортивные игры. Волейбол. Теория. ОРУ. Совершенствование приема и передачи мяча: прием мяча с последующим падением и перекагом в сторону, в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	ИНМ, СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом	Ур	ноябрь	набивание мяча над собой 200раз
32	Спортивные игры. Волейбол. Теория. ОРУ. Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	СЗУН		Ур	ноябрь	набивание мяча над собой 200раз
33	Плавание. Теория. Кроль. Старт. Финиш. Повороты.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль	Ку	ноябрь	-
34	Спортивные игры. Волейбол. Теория. ОРУ.	1	3	Уметь демонстрировать работу в	Ку	декабрь	набивание мяча от стенки 200раз

	Совершенствование техники нападающего удара: нападающий удар с переводом. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			команде			
35	Спортивные игры. Волейбол. Теория. ОРУ. Совершенствование техники защитных действий: индивидуальное блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	СЗУН		Ур	декабрь	набивание мяча от стенки 200раз
36	Плавание. Теория. Кроль. Старт. Финиш. Повороты.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль	КУ	декабрь	-
37	Спортивные игры. Волейбол. Теория. ОРУ. Совершенствование тактики защитных действий: индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом	Ур	декабрь	набивание мяча от стенки 200раз

	лежа. Развитие силы.					техники упражнений, самооценка и саморегуляция.			
44	Гимнастика. Теория. Строевые упражнения. ОРУ. Висы: согнувшись и прогнувшись. Угол в упоре. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы.	1	СЗУН	уметь демонстрировать технику виса		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	декабрь	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 35 раз
45	Плавание. Теория. Брасс.	1	3	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс		умение к анализу, синтезу, подведению под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений	Ур	декабрь	-
46	Гимнастика. Теория. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем в упор силой. Развитие силы.	1	СЗУН	уметь демонстрировать технику виса		Коммуникативные: умение слушать и	Ур	январь	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 35 раз
47	Гимнастика. Теория. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем в упор силой. Развитие силы.	1	СЗУН				Ур	январь	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 35 раз, подъем туловища из положения лежа 30 раз

48	Плавание. Теория. Брасс.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс	выполнять упражнение со слов	Ур	январь	-
49	Гимнастика. Теория. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Лазание по шведской стенке без помощи ног. Развитие силы.	1	ЗИМ	уметь демонстрировать технику вися		Ур	январь	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на высоте 30см: 30 раз
50	Гимнастика. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине.	1	3	уметь демонстрировать технику вися		КУ	январь	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на высоте 30см: 30 раз
51	Плавание. Теория. Брасс.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс		Ур	январь	-
52	Гимнастика. Теория. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 60см. Кувырок назад. Развитие скоростно-силовых способностей	1	ИНМ, СЗУН	Показать технику элементов в акробатической комбинации		Ур	январь	подъем туловища из положения лежа: 30 раз, подтягивание на перекладине 10 раз

53	Гимнастика. Теория. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см. Кувырок назад. Связка: длинный кувырок - упор-присев - кувырок назад в стойку ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ИНМ, СЗУН	Уметь демонстрировать технику акробатических элементов
54	Плавание. Теория. Брасс.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс
55	Гимнастика. Теория. ОРУ. Равновесие. Стойка на руках у опоры с помощью и без. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ИНМ	уметь демонстрировать выполнение элементов в связке
56	Гимнастика. Теория. ОРУ. Равновесие. Стойка на руках с помощью и без. Связка: равновесие - кувырок вперед - стойка на руках силой с помощью. Развитие координационных способностей.	1	ЗИМ, СЗУН	уметь демонстрировать выполнение элементов в связке

Ур	январь	подъем туловища из положения лежа: 30 раз, подтягивание на перекладине 10 раз
Ур	январь	-
Ур	февраль	Приседания на одной ноге: 20 раз
Ур	февраль	Приседания на одной ноге: 20 раз

57	Плавание. Теория. Брасс. Старт. Финиш. Повороты.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс
58	Гимнастика. Теория. ОРУ. Стойка на руках - кувырок с помощью. Связка: равновесие - кувырок вперед - стойка на руках. Прыжок на 360. Развитие координационных способностей.	1	СЗУН	уметь демонстрировать выполнение элементов в связке
59	Гимнастика. Теория. ОРУ. Стойка на руках - кувырок с помощью и без. Стойка на лопатках. Прыжок на 360. Развитие силы.	1	СЗУН	уметь демонстрировать выполнение элементов в связке
60	Плавание. Теория. Водное поло.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать элементы водного поло
61	Гимнастика. Теория. ОРУ. Стойка на руках - кувырок. Стойка на лопатках с помощью рук и без. Связка: ОС - стойка на руках - кувырок -упор-присев - длинный кувырок	1	СЗУН	уметь демонстрировать выполнение элементов в связке

КУ	февраль	-
Ур	февраль	Приседания на одной ноге: 20 раз
Ур	февраль	Приседания на одной ноге: 20 раз
Ур	февраль	-
Ур	февраль	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на высоте 30см: 35 раз

65	Общая физическая подготовка. Развитие силы мышц рук.	1	ЗИМ		уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений саморегуляция.	Ур	февраль	Комплекс 1
66	Плавание. Теория. Водное поло.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать элементы водного поло	техники упражнений саморегуляция.	Ур	февраль	-
67	Общая физическая подготовка. Развитие силы мышц спины.	1	ИНМ	Уметь выполнять упражнения	Познавательные: умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами УМК	Ур	февраль	Комплекс 1
68	Общая физическая подготовка. Развитие силы мышц брюшного пресса.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать элементы водного поло	умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами УМК	Ур	март	Комплекс 1
69	Плавание. Теория. Водное поло.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать элементы водного поло	умение к анализу, синтезу, установление причинно-следственных связей	Ур	март	-
70	Общая физическая подготовка. Развитие силы мышц спины.	1	ЗИМ	Уметь выполнять упражнения	Коммуникативные: умение работать в группе	Ур	март	Комплекс 2
71	Общая физическая подготовка. Развитие силы мышц брюшного пресса.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать элементы водного поло		Ур	март	Комплекс 2
72	Плавание. Теория. Водное поло.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать элементы водного поло		Ур	март	-
73	Общая физическая подготовка. Развитие силы мышц ног.	1	ИНМ	Уметь выполнять упражнения		Ур	март	Комплекс 2

74	Общая физическая подготовка. Развитие силы мышц ног.	1	ЗИМ			Ур	март	Комплекс 2
75	Плавание. Теория. Водное поло.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать элементы водного поло		КУ	март	-
	Легкая атлетика	10						
76	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Прыжок в длину с места и с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать прыжок в длину		Ур	март	
77	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Прыжок в длину с места и с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	3			КУ	март	отжимания с хлопком 10раз
78	Плавание. Теория. Баттерфляй.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй		Ур	март	-
79	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Челночный бег: 10x10 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на короткие дистанции		Ур	март	отжимания с хлопком 10раз

80	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Челночный бег: 10x10 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	СЗУН		информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами УМК	Ур	апрель	прыжки в длину с места: 230см, повторить теорию по легкой атлетике
81	Плавание. Теория. Баттерфляй.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй	умение к анализу, синтезу, подведению под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений	Ур	апрель	-
82	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Челночный бег: 10x10 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	3	Уметь демонстрировать работу в беге на короткие и средние дистанции		КУ	апрель	прыжки в длину с места: 230см
83	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	СЗУН		<i>Коммуникативные:</i>	Ур	апрель	
84	Плавание. Теория. Баттерфляй.	1	ЗИМ	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй	умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде	Ур	апрель	-
85	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Старт. Финиширование.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на средние дистанции		Ур	апрель	
86	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег по дистанции.	1	СЗУН			Ур	апрель	
87	Плавание. Теория. Баттерфляй.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй		Ур	апрель	-

88	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на средние дистанции	баттерфляй						
89	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	3			КУ	апрель				
90	Плавание. Теория. Баттерфляй. Старт. Финиш. Повороты.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй		КУ	апрель				
Кроссовая подготовка											
91	Кроссовая подготовка. Теория. Бег с гандикапом. Эстафеты. ОРУ. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику эстафетного бега		Ур	апрель			Подтягивание из виса 9 раз	
92	Кроссовая подготовка. Теория. ОРУ. Эстафеты до 2000м. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику эстафетного бега и бега на длинные дистанции		Ур	май			Подтягивание из виса 9 раз, повторить теорию по кроссовой подготовке	
93	Плавание. Комплексное плавание.	1	ИНМ	Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе		Ур	май			-	
94	Кроссовая подготовка.	1	СЗУН	Уметь		Ур	май				Подтягивание из

	Теория. Длительный бег до 25 минут. ОРУ. Развитие выносливости.				демонстрировать технику эстафетного бега и бега на длинные дистанции	материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение к анализу, синтезу, подведению под понятие			всего 9 раз
95	Кроссовая подготовка. ОРУ. Кросс до 3000м.	1	СЗУН			<p><i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог</p>	КУ	май	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд: 30 шагов
96	Плавание. Комплексное плавание.	1	ЗИМ		Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе		май	-	-
97	Кроссовая подготовка. ОРУ. Кросс-поход до 5000м.	1	ИНМ		Уметь демонстрировать технику эстафетного бега и бега на длинные дистанции		Ур	май	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд: 30 шагов
98	Кроссовая подготовка. ОРУ. Кросс до 5000м в переменном темпе. Развитие выносливости.	1	ЗИМ				Ур	май	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд: 30 шагов
99	Плавание. Комплексное плавание.	1	СЗУН		Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе		Ур	май	-
100	Кроссовая подготовка. ОРУ. Кросс до 5000м в равномерном темпе. Развитие	1	СЗУН		Уметь демонстрировать технику эстафетного бега		Ур	май	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд: 30 шагов

	выносливости.				и бега на длинные дистанции			
101	Кроссовая подготовка. ОРУ. Кросс до 5000м.	1	3			КУ	май	
102	Плавание. Комплексное плавание.	1	3		Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе	КУ	май	

Календарно-тематическое планирование, 11 класс

Принятые сокращения:

СЗУН – изучение нового материала

СЗУН – закрепление изученного материала

СЗУН – совершенствование знаний, умений, навыков

КЗУ – контроль знаний и умений
 КУ – Контрольный урок
 Ур – урочная форма контроля

№ урока	Тема урока	Ко- л- во ча- со- в	Тип/фор- ма урока	Планируемые результаты обучения		Контроль	Дата проведени я (план)	Домашнее задание
				Освоение предметных знаний	УУД			
	Легкая атлетика	11						
	Плавание	34						
1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Теория. ОРУ. Спринтерский бег. Развитие скоростных качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция. <i>Познавательные:</i> умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать	Ур	сентябрь	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд: 20 шагов
2	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Спринтерский бег: низкий старт, высокий старт. Развитие скоростных качеств.	1	СЗУН			Ур	сентябрь	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд: 20 шагов
3	Плавание. Инструктаж по технике безопасности. Теория. Кроль на спине.	1	СЗУН	Уметь продемонстрировать технику плавания стилем кроль		Ур	сентябрь	-
4	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Спринтерский бег: стартовый разбег, бег по	1	СЗУН	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге		Ур	сентябрь	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд: 20 шагов

5	дистанции. Развитие скоростных качеств. Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Спринтерский бег: стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростных качеств.	1	СЗУН	на короткие дистанции	информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами УМК развитие способности к анализу, синтезу, подведению под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений <i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде	Ур	сентябрь	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд: 20 шагов
6	Плавание. Теория. Кроль на спине.	1	СЗУН	Уметь продемонстрировать технику плавания стилем кроль		Ур	сентябрь	-
7	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Спринтерский бег: бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростных качеств.	1	СЗУН	Уметь продемонстрировать скоростные способности в беге на короткие дистанции		Ур	сентябрь	приседания на одной ноге: 15 раз
8	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Спринтерский бег: 100м, 200м, 400м.	1	3	Уметь продемонстрировать технику плавания стилем кроль на спине		КУ	сентябрь	приседания на одной ноге: 15 раз
9	Плавание. Теория. Кроль на спине.	1	СЗУН			Ур	сентябрь	-

10	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Челночный бег: 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать стартовый разгон, работу по дистанции и финиширование в челночном беге	Ур	сентябрь	приседания на одной ноге: 15 раз
11	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Челночный бег: 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	3		КУ	сентябрь	приседания на одной ноге: 15 раз
12	Плавание. Теория. Кроль на спине.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль	Ур	сентябрь	-
13	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Ур	сентябрь	прыжки в длину с места: 200см
14	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	СЗУН		Ур	сентябрь	прыжки в длину с места: 200см
15	Плавание. Теория. Кроль на спине.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль		октябрь	-
16	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Прыжки в длину с места. Развитие	1	3	Уметь демонстрировать технику	КУ	октябрь	-

	скоростно-силовых качеств.			прыжка в длину с места.						
	Кроссовая подготовка	6								
17	Кроссовая подготовка. Теория. ОРУ. Смешанное передвижение. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь равномерно распределять дыхание на длинной дистанции	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.	Ур	октябрь	прыжки вверх из низкого приседа: 20 раз, подъем туловища из положения лежа: 26 раз		
18	Плавание. Теория. Кроль на спине.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль		Ур	октябрь	-		
19	Кроссовая подготовка. Теория. Длительный бег до 25 минут. ОРУ. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь равномерно распределять дыхание на длинной дистанции	<i>Познавательные:</i> действовать по образцу, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами УМК развитие способности к	Ур	октябрь	прыжки вверх из низкого приседа: 20 раз, подъем туловища из положения лежа: 26 раз		
20	Кроссовая подготовка. Теория. Бег с гандикапом. Работа в парах, группах. ОРУ. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль		Ур	октябрь	Подъем туловища лежа на животе, руки за голову: 30 раз, Подтягивание на перекладине: 12раз		
21	Плавание. Теория. Кроль на груди.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль		Ур	октябрь	-		

22	Кроссовая подготовка. Теория. ОРУ. Фартлек. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь равномерно распределять дыхание на длинной дистанции	анализу, синтезу, подведению под понятие	Ур	октябрь	прыжки со скакалкой 30 секунд: 66 раз
23	Кроссовая подготовка. Теория. Длительный бег до 25 минут. ОРУ. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь равномерно распределять дыхание на длинной дистанции	<i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог, умение работать в паре, команде	Ур	октябрь	прыжки со скакалкой 30 секунд: 66 раз
24	Плавание. Теория. Кроль на груди.	1	3	Уметь продемонстрировать технику плавания стилем кроль	умение работать в паре, команде	КУ	октябрь	-
25	Кроссовая подготовка. Теория. Длительный бег. Основы техники бега в гору и с горы. ОРУ. Развитие выносливости.	1	3	Уметь показать результат в комфортных для себя условиях		КУ	октябрь	Подтягивание из виса 9 раз
Спортивные игры		11						
26	Спортивные игры. Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм: волейбол. Теория. ОРУ. Совершенствование техники приема и передачи мяча: верхняя, нижняя передача. Развитие физических качеств.	1	СЗУН	Уметь продемонстрировать владения волейбольным мячом	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ, самоконтроль за выполнением техники	Ур	октябрь	набивание мяча над собой 200раз

27	Плавание. Теория. Кроль на груди.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль	Ур	ноябрь	-
28	Спортивные игры. Волейбол. ОРУ. Верхняя и нижняя передача в парах. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом	Ур	ноябрь	набивание мяча от стенки 200раз
29	Спортивные игры. Волейбол. Теория. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача. Повторение нижней прямой и боковой подач. Подача мяча по зонам. Развитие координационных способностей.	1	3, СЗУН		КУ	ноябрь	набивание мяча над собой 200раз
30	Плавание. Теория. Кроль на спине. Кроль на груди.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль	Ур	ноябрь	-
31	Спортивные игры. Волейбол. Теория. ОРУ.	1	СЗУН, СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль	Ур	ноябрь	набивание мяча над собой 200раз

	Тактико-технические основы игры. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	СЗУН	Уметь владения волейбольным мячом	умение работать в паре и команде			
32	Спортивные игры. Волейбол. Теория. ОРУ. Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	СЗУН		Ур	ноябрь	набивание мяча над собой 200раз	
33	Плавание. Теория. Кроль. Старт. Финиш. Повороты.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль	Ур	ноябрь	-	
34	Спортивные игры. Волейбол. Теория. ОРУ. Совершенствование техники нападающего удара: нападающий удар с переводом. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	3	Уметь демонстрировать работу в команде	КУ	декабрь	набивание мяча от стенки 200раз	
35	Спортивные игры. Волейбол. Теория. ОРУ. Совершенствование техники защитных действий:	1	СЗУН		Ур	декабрь	набивание мяча от стенки 200раз	

индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.					
36	Плавание. Теория. Кроль. Старт. Финиш. Повороты.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем кроль	
37	Спортивные игры. Волейбол. Теория. ОРУ. Совершенствование тактики защитных действий: индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику владения волейбольным мячом	
38	Спортивные игры. Волейбол. Учебная игра.	1	СЗУН		
39	Плавание. Теория. Брасс.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс	
40	Спортивные игры. Волейбол. Учебная игра.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику	

КУ		декабрь	-		
Ур		декабрь		набавание мяча от стенки 200раз	
Ур		декабрь		передвижение с ведением мяча	
Ур		декабрь		-	
Ур		декабрь		передвижение с ведением мяча	

41	Спортивные игры. Волейбол.	1	СЗУН	владения волейбольным мячом				КУ	декабрь	передвижение с ведением мяча
42	Плавание. Теория. Брасс.	1	СЗУН	Уметь демонстрирова ть технику плавания стилем брасс				Ур	декабрь	-
Гимнастика		14								
43	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Теория. Строевые упражнения. ОРУ. Висы: согнувшись и прогнувшись. Угол в упоре. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы.	1	СЗУН	Уметь демонстрирова ть перестроения в группе				Ур	декабрь	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 35 раз
44	Гимнастика. Теория. Строевые упражнения. ОРУ. Висы: согнувшись и прогнувшись. Угол в упоре. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы.	1	СЗУН	уметь демонстрирова ть технику виса				Ур	декабрь	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 35 раз
45	Плавание. Теория. Брасс.	1	3	Уметь демонстрирова ть технику плавания стилем брасс				Ур	декабрь	-

46	Гимнастика. Теория. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем в упор силой. Развитие силы.	1	СЗУН	уметь демонстрировать технику виса	информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами	Ур	январь	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 35 раз
47	Гимнастика. Теория. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем в упор силой. Развитие силы.	1	СЗУН		УМК развитие умения анализа, синтеза, подведения под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений	Ур	январь	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 35 раз, подъем туловища из положения лежа 30 раз
48	Плавание. Теория. Брасс.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем брасс		Ур	январь	-
49	Гимнастика. Теория. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Лазание по шведской стенке без помощи ног. Развитие силы.	1	СЗУН	уметь демонстрировать технику виса	Коммуникативные: умение слушать и выполнять упражнения со слов	Ур	январь	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на высоте 30см: 30 раз
50	Гимнастика. ОРУ в движении. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Лазание по шведской стенке без помощи ног на скорость.	1	3	уметь демонстрировать технику виса		КУ	январь	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на высоте 30см: 30 раз

51	Плавание. Теория. Брасс.	1	СЗУН	Уметь демонстрирова ть технику плавания стилем брасс
52	Гимнастика. Теория. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см. Кувырок назад. Развитие скоростно- силовых способностей	1	СЗУН	Показать технику элементов в акробатической комбинации
53	Гимнастика. Теория. ОРУ. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Связка: длинный кувырок - упор-присев - кувырок назад в стойку ноги врозь. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	СЗУН	Уметь демонстрирова ть технику акробатических элементов
54	Плавание. Теория. Брасс.	1	СЗУН	Уметь демонстрирова ть технику плавания стилем брасс
55	Гимнастика. Теория. ОРУ. Кувырок назад через стойку на руках. Равновесие. Стойка на руках. Развитие скоростно-силовых	1	СЗУН	уметь демонстрирова ть выполнение элементов в связке

Ур	январь	-
Ур	январь	подъем туловища из положения лежа: 30 раз, подтягивание на перекладине 10 раз
Ур	январь	подъем туловища из положения лежа: 30 раз, подтягивание на перекладине 10 раз
Ур	январь	-
Ур	февраль	Приседания на одной ноге: 20 раз

56	способностей. Гимнастика. Теория. ОРУ. Связка: кувырок назад через стойку на руках - равновесие - длинный кувырок вперед - стойка-кувырок. Развитие координационных способностей.	1	СЗУН	уметь продемонстрировать выполнение элементов в связке
57	Плавание. Теория. Брасс. Старт. Финиш. Повороты.	1	3	Уметь продемонстрировать технику плавания стилем брасс
58	Гимнастика. Теория. ОРУ. Связка: кувырок назад через стойку на руках - равновесие - длинный кувырок вперед - стойка-кувырок. Прыжок на 360, 540. Развитие координационных способностей.	1	СЗУН	уметь продемонстрировать выполнение элементов в связке
59	Гимнастика. Теория. ОРУ. Связка: кувырок назад через стойку на руках - равновесие - длинный кувырок вперед - стойка-кувырок	1	СЗУН	уметь продемонстрировать выполнение элементов в связке

Ур	февраль	Приседания на одной ноге: 20 раз
КУ	февраль	-
Ур	февраль	Приседания на одной ноге: 20 раз
Ур	февраль	Приседания на одной ноге: 20 раз

	- упор-присев - прыжок на 540. Развитие силы.				
60	Плавание. Теория. Водное поло.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать элементы ВОДНОГО ПОЛО	
61	Гимнастика. Теория. ОРУ. Связка: О.С - кувырок назад через стойку на руках - равновесие - длинный кувырок вперед - о.с. - стойка-кувырок - упор-присев - прыжок на 540. Стойка на лопатках с помощью рук и без. Развитие силы.	1	СЗУН	уметь демонстрировать выполнение элементов в связке	
62	Гимнастика. Теория. ОРУ. Связка: О.С - кувырок назад через стойку на руках - равновесие - длинный кувырок вперед - о.с. - стойка-кувырок - упор-присев - прыжок на 540. Стойка на лопатках с помощью рук и без. Развитие силы.	1	3		

Ур	февраль	-		
Ур	февраль	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на высоте 30см: 35 раз		
КУ	февраль	-		

63	Плавание. Теория. Водное поло.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать элементы водного поло	Ур	февраль	-
	Общая физическая подготовка	8					
64	Общая физическая подготовка. Развитие силы мышц рук.	1	СЗУН	Уметь выполнять упражнения	Ур	февраль	Комплекс 1
65	Общая физическая подготовка. Развитие силы мышц рук.	1	СЗУН		Ур	февраль	Комплекс 1
66	Плавание. Теория. Водное поло.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать элементы водного поло	Ур	февраль	-
67	Общая физическая подготовка. Развитие силы мышц спины.	1	СЗУН	Уметь выполнять упражнения	Ур	февраль	Комплекс 1
68	Общая физическая подготовка. Развитие силы мышц брюшного пресса.	1	СЗУН		Ур	март	Комплекс 1
69	Плавание. Теория. Водное поло.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать элементы водного поло	Ур	март	-
70	Общая физическая подготовка. Развитие силы мышц спины.	1	СЗУН	Уметь выполнять упражнения	Ур	март	Комплекс 2
71	Общая физическая подготовка. Развитие силы мышц брюшного	1	СЗУН		Ур	март	Комплекс 2

79	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Челночный бег: 10x10 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	СЗУН	плавание стилем баттерфляй	Умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, умение координированной работы с разными компонентами	Ур	март	отжимания с хлопком 10раз
80	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Челночный бег: 10x10 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на короткие дистанции	умение анализа, синтеза, подведения под понятие, установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений	Ур	апрель	прыжки в длину с места: 230см, повторить теорию по легкой атлетике
81	Плавание. Теория. Баттерфляй.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй	УМК	Ур	апрель	-
82	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Челночный бег: 10x10 м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	3	Уметь демонстрировать работу в беге на короткие и средние дистанции	причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений	КУ	апрель	прыжки в длину с места: 230см
83	Легкая атлетика. Теория. ОРУ. Прыжки в длину. Челночный бег.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй	Коммуникативные: умение слушать и вести диалог, умение работать в паре и команде	КУ	апрель	-
84	Плавание. Теория. Баттерфляй.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем баттерфляй		Ур	апрель	-

85	<i>Легкая атлетика.</i> Бег на средние дистанции. Старт. Финиширование.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на средние дистанции		Ур	апрель	
86	<i>Легкая атлетика.</i> Бег на средние дистанции. Бег по дистанции.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем багтерфляй		Ур	апрель	
87	<i>Плавание.</i> Теория. Багтерфляй.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать работу в беге на средние дистанции		Ур	апрель	-
88	<i>Легкая атлетика.</i> Бег на средние дистанции.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем багтерфляй		Ур	апрель	
89	<i>Легкая атлетика.</i> Бег на средние дистанции.	1	3	Уметь демонстрировать работу в беге на средние дистанции		КУ	апрель	
90	<i>Плавание.</i> Теория. Багтерфляй. Старт. Финиш. Повороты.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания стилем багтерфляй		КУ	апрель	
Кроссовая подготовка								
91	<i>Кроссовая подготовка.</i> Теория. Бег с гандикапом. Эстафеты. ОРУ. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику эстафетного бега	<i>Регулятивные:</i> постановка и выполнение цели уроков, прогнозирование результатов выполнения технических основ,	апрель	апрель	Подтягивание из виса 9 раз
92	<i>Кроссовая подготовка.</i> Теория. ОРУ. Эстафеты до 2000м. Развитие	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику		Ур	май	Подтягивание из виса 9 раз, повторить теорию

	выносливости.			эстафетного бега и бега на длинные дистанции	самоконтроль за выполнением техники упражнений, самооценка и саморегуляция.			по кроссовой подготовке
93	Плавание. Комплексное плавание.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе	Умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, развитие способности к анализу, синтезу, подведению под понятие	Ур	май	-
94	Кроссовая подготовка. Теория. Длительный бег до 25 минут. ОРУ. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику эстафетного бега и бега на длинные дистанции	Познавательные: умение действовать по образцу, умение пользоваться справочным материалом, умение извлекать информацию из прослушанных текстов, развитие способности к анализу, синтезу, подведению под понятие <i>Коммуникативные:</i> умение слушать и вести диалог	Ур	май	Подтягивание из виса 9 раз
95	Кроссовая подготовка. ОРУ. Кросс до 3000м.	1	СЗУН			КУ	май	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд: 30 шагов
96	Плавание. Комплексное плавание.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе		Ур	май	-
97	Кроссовая подготовка. ОРУ. Кросс-поход до 5000м.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику эстафетного бега и бега на длинные дистанции		Ур	май	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд: 30 шагов
98	Кроссовая подготовка. ОРУ. Кросс до 5000м в переменном темпе. Развитие выносливости.	1	СЗУН			Ур	май	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд: 30 шагов

99	Плавание. Комплексное плавание.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе	Ур	май	-
100	Кроссовая подготовка. ОРУ. Кросс до 5000м в равномерном темпе. Развитие выносливости.	1	СЗУН	Уметь демонстрировать технику эстафетного бега и бега на длинные дистанции	Ур	май	максимально быстрый бег на месте в течении 10 секунд. 30 шагов
101	Кроссовая подготовка. ОРУ. Кросс до 5000м.	1	3		КУ	май	-
102	Плавание. Комплексное плавание.	1	3	Уметь демонстрировать технику плавания всеми стилями в комплексе	КУ	май	-