


Департамент образование Администрация города Тюмени
МАОУ гимназия № 12 города Тюмени

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей предметов
естественнонаучного цикла и
физической культуры
руководитель МО
Толстогузова И.Л.



Протокол № 1
от «26» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

Годунко В.С.



«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ гимназии № 12
города Тюмени

Трифонов М.И.



Приказ № 193/ОД
от «31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 10х – 11х классов

3 часа в неделю: 102 часа в год

Составитель программы: Шахворостов Н.А: Степанов С.Г.

учитель физической культуры

Нормативно-правовая база к рабочей программе среднего общего образования

Нормативно-правовая база к Рабочей программе среднего общего образования

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции 01.05.2019).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» в редакции от 29.06.2017.
3. Примерная ООП среднего общего образования (ФУМО, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.10 2015 № 08 – 1786 «О рабочих программах учебных предметов».
5. Приказ Министерства просвещения РФ и Рособнадзора от 07.11.2018 № 190/1512 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования».
6. Санитарные правила СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
7. Методические рекомендации Министерства просвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего

профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20.03.2020.

8. Распоряжение Правительства РФ от 25.09.2017 № 2039-р «Об Утверждении Стратегии финансовой грамотности в Российской Федерации на 2017-2023 годы».
9. Постановление Правительства Тюменской области от 31.05.2017 № 875-рп «О внесении изменений в распоряжение от 22.10.2012 № 162-рп».
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 12 ноября 2021 г. № 819 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

- Рабочие программы Учебное пособие «Предметная линия учебников В.И. Ляха 10 – 11 классы» пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2015г.

- авторской программы по Физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(В.И. Лях, А.А. Зданевич, -М.: Просвещение, 2015г.

Для реализации программы используется Учебное пособие для общеобразовательных организаций В.И. Ляха Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебник: Физическая культура 10 – 11 классы под общей редакцией В.И Ляха А.А. Зданевич. М. Просвещение 2016г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Выпускник научится:

использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем,

гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию

физических качеств (способностей);

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; # проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);

выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;

выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

Мета - предметные результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; сформированность основ саморазвития и самовоспитания

в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

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

Мета-предметные результаты

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения

проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

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

Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного

применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей направленности; # особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приёмы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	10 215	14 170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км,	13.50	10.00

	мин/с		
--	-------	--	--

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 × 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 × 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши); # **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

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

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами

физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. **Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. **Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы. Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014)..

Содержание регионального компонента предмета

Скоростные	Бег 30 м. сек.	16 17	5.2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м. сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7.3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег, мин.	16 17	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	16 17	5 и ниже 5 4 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
	Подтягивание на высокой	16 17		8-9 9-10	11 и выше 12	- -	- -	- -

силовые	перекладине из виса, кол. раз (юноши)					-	-	-
	На низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16 17		- - - -	- - - -	6 и ниже	13-15 13-15	18 и выше 18

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Классы
		11
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры баскетбол-10,	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	15
	Региональный компонент	15
2.1	Настольный теннис	10
2.2	Атлетическая гимнастика	5
	Итого часов в год:	102

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре**

**в рамках Федерального государственного образовательного стандарта
для 10 класса**

№ п/п урока	Дата проведения		Раздел программы. Тема урока <i>Региональный компонент</i> Домашнее задание	Элементы содержания урока (КЭС) <i>Тема междисциплинарной программы урока</i> Виды деятельности учащихся	Планируемые предметные результаты (ученик научится, <i>получит возможность научиться, КУ</i>)	Формирование функциональной грамотности
	План	Факт				
1-2 <u>И.У</u> 10 а 10 б 10 в	3.09.22г 3.09	6.09. 6.09	Легкая атлетика 1. Правила техники безопасности инструктажи. Высокий и низкий старт, Эстафетный бег <u>Контрольный урок</u> 30 м, прыжок в длину Д/З «Учебник для учащихся 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115 2.Бег 5-10 мин.	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой ИНСТРУКЦИЯ № 2-18 ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ ИНСТРУКЦИЯ №2-20 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ Интегрированный урок	Соблюдать правила профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Тест 30м: Юн-5,1-3, Д-6,1-3 4,7-4, 5,3-4 4,3-5 4,8-5 Прыжок в длину с места:	Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами

				<p>техника безопасности при занятии легкой атлетикой, доврачебная помощь при травмах.</p> <p>Т.3. Доврачебная помощь при травмах (интеграция с ОБЖ) ОРУ: бег до 5 мин. специальные беговые и прыжковые упражнения, . Высокий и низкий старт, бег до 40 м эстафетного бега КЭС Основы техники высокого старта команды Старт! Внимание ! Марш! Тестирование: бег 30 м, прыжок в длину с места, рефлексия урока Слушание объяснения учителя. Работа в парах над техникой эстафетного бега, выполнение высокого и низкого старта. Бег 30м, прыжок в длину с места на результат.</p>	<p>Юн-193-3 Д-160-3</p> <p>205-4 170-</p> <p>4</p> <p>240-5 210-</p> <p>5</p>	
<p>3</p> <p>10 а</p> <p>10 б</p> <p>10 в</p>	<p>6.09</p> <p>5.09</p> <p>6.09</p> <p>6.09</p>	7.09	<p>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика</p> <p><i>1. Техника безопасности на занятиях инструктажи.</i></p> <p><i>Хватка ракетки</i></p> <p><i>Атлетическая гимнастика</i></p>	<p>Техника безопасности на занятиях настольным теннисом и занятиях в тренажерном зале.</p> <p>Инструкция № 2-23</p> <p>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ</p>	<p>Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными</p>	<p>Знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и</p>

			<p><i>КУ №1</i> Д/З Подтягивание: юноши- до 12 раз, отжимание от пола: девушки- до 20 раз</p>	<p>ИНСТРУКЦИЯ № 2-24 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ОРУ на месте. Хватка ракетки Работа на тренажерах. Опрос Д/З, рефлексия урока Слушание объяснения учителя. Работа у стола и на тренажерах. Выполнение КУ №1</p>	<p>занятиями физическими упражнениями.</p>	<p>форм организации</p>
<p>4-5 10 а 10 б 10в</p>	<p>10.09 10.09 12.09</p>	<p>13.09 13.09</p>	<p>Легкая атлетика 1.Прыжки в длину, Эстафетный бег <u>Контрольный урок</u> челночный бег Д/З «Учебник для учащихся 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115 2.Бег 5-10 мин.</p>	<p>Т.З. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием ОРУ, бег до 5 мин, специальные беговые прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега Эстафетный бег (передача эстафетной палочки по кругу в 20 м коридорах) Тестирование: челночный бег. Опрос Д/З, рефлексия урока. КЭС Основы техники челночного бега остановки повороты</p>	<p>Определять дозировку физической нагрузки и направленность взаимодействия физических упражнений. Подтягивание: Юн-5-3 Д-6-3 9-4 13-4 12-5 18-5 Челночный бег: Юн-8,1-3 Д-9,6-3</p>	<p>Знания о здоровом образе жизни</p>

				<p>Слушание объяснения учителя, подтягивание, челночный бег на результат выполнение передачи эстафетной палочки, выполнение прыжка в длину.</p>	<p>7,9-4 9-3- 4 7-2-5 8-4- 5</p>	
<p>6 10 а 10 б 10 в</p>	<p>13.09 12.09</p>	<p>14.09</p>	<p>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика <i>1.Исходное положение</i> <i>2.Хватка ракетки</i> <i>3.Влияние на организм занятием теннисом</i> 1.Атлетическая гимнастика 2.КУ №2 <i>Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</i></p>	<p>ОРУ. Влияние на организм занятием тенниса. Хватка ракетки: а) европейская, б) азиатская. Исходное положение у стола КУ №2, работа на тренажерах. Рефлексия урока. Участие в совместной беседе с учителем, работа на тренажерах. Выполнение КУ №2</p>	<p>Осуществлять приемы массажа и самомассажа.</p>	<p>Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности.</p>
<p>7-8</p>			<p>Легкая атлетика 1.Прыжок в длину Эстафетный бег</p>	<p>Т.З. Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний</p>	<p>Объяснять роль и значение занятий физической</p>	<p>Способность проявлять инициативу и</p>

<p>10 а 10 б 10 в</p>	<p>17.09 17.09 19.09 17.09</p>	<p>20.09 20.09</p>	<p><u>Контрольный урок</u> наклон вперед Д/З: Бег 5-10 мин.</p>	<p>ОРУ. бег до 5 мин, специальные беговые прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов. разбега Эстафетный бег по кругу. Тестирование: наклон вперед из положения стоя, 6 мин бег. Рефлексия урока Слушание объяснения учителя, выполнение наклонов вперед на гибкость, бег 1000м выполнение прыжка в длину с разбега и эстафетного бега.</p>	<p>культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек. Гибкость: Юн-5-3 Д-7-3 9-4 12-4 15-5 20-5 Бег 1000м Д- Юн- 4,0-3 4,50-3 3,50-4 4,40—4 3,30-5 4,30--5</p>	<p>творчество при организации совместных занятий физической культуры</p>
<p>9 10 а 10 б 10 в</p>	<p>20.09 19.09 20.09 20.09</p>	<p>21.09</p>	<p><i>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика</i> <i>1.Виды ударов</i> <i>2.Исходное положение</i> <i>3.Правила соревнований</i> <i>1.Атлетическая гимнастика</i> <i>2.КУ №3</i></p>	<p>ОРУ. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Повторить виды ударов и исходное положение у стола. Правила соревнований по настольному теннису Опрос Д/З. Работа на тренажерах. Рефлексия урока.</p>	<p>Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа</p>	<p>Способность преодолевать трудности</p>

			<i>Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</i>	Слушание объяснения учителя, работа в парах у стола, работа на тренажерах, выполнение КУ №3	жизни активного отдыха и досуга.	
10-11 10 а 10 б 10 в	24.09 24.09	27.09 27.09	Легкая атлетика 1 Метание гранаты. Бросок набивного мяча <u>Контрольный урок</u> Прыжки в длину разбега Д/З: Бег 5-10 мин.	Т.З. Основные механизмы энерго - обеспечения легкоатлетических упражнений ОРУ. Бег до 5 мин. О.Р.У. Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов и с полного разбега Бросок набивного мяча из различных И.П. (3кг) Специальные беговые и прыжковые упражнения. К.Э.С. Основы техники прыжков в длину. Разбег Отталкивание Полет Приземление. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат. Бег 300 м Опрос Д/З, Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, метание мяча, прыжок в длину бег 300м на результат, бросок набивного мяча.	Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности и профилактики заболевания. Бег 300м: Юн: 60сек- Здев:90-3 55-4 70-4 45-5 60-5	Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки

<p>12 10 а 10 б 10 в</p>	<p>27.09 26.09</p>	<p>28.09</p>	<p>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика <i>1. Одношажное передвижение у стола</i> <i>2. Виды ударов</i> <i>3. Самоконтроль при занятиях теннисом и занятиях в тренажерном зале</i> 1. Атлетическая гимнастика 2. КУ №4 <i>Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</i></p>	<p>ОРУ. Одношажное передвижение у стола Нападающие удары слева, справа. Самоконтроль при занятиях теннисом и занятиях в тренажерном зале КУ №4, работа на тренажерах. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение нападающих ударов слева, справа, работа на тренажерах. Выполнение КУ №4</p>	<p>Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма. Демонстрировать виды ударов.</p>	<p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>
<p>13-14 10 а 10 б 10 в</p>	<p>1.10 3.10</p>	<p>4.10 4.10</p>	<p>Легкая атлетика 1. Контрольный урок Метание гранаты Бег в равномерном и переменном темпе Д/З: Бег 5-10 мин.</p>	<p>Т.З. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. ОРУ. Бег до 5 мин. Специальные упражнения для плечевого пояса. Контрольный урок Метание гранаты 500-700г с 4-5 бросковых шагов на дальность</p>	<p>Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом. Метание гранаты- Юн-27-3 Д-12-3</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>

				<p>К.Э.С. Основы техники метания гранаты с разбега. Разбег Замах Бросок Финальное усилие.</p> <p>Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, метание гранаты на результат, опрос тер. сведений, бег в равномерном темпе.</p>	<p>32-4 18-4</p> <p>38-5 23-5</p>	
<p>15 10 а 10 б 10 в</p>	<p>4.10 3.10</p>	<p>5.10</p>	<p>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика</p> <p>1.Виды подач</p> <p>2. Одношажное передвижение у стола</p> <p>3.Виды ударов</p> <p>1.Атлетическая гимнастика</p> <p>2.КУ №5</p> <p>Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>ОРУ. Виды подач: подача справа, подача слева, подача с подкруткой</p> <p>Работа в парах у стола. Проверка одношажного передвижения у стола. Повторить виды ударов. КУ №5, работа на тренажерах.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение подач справа, слева, работа на тренажерах, выполнение КУ №5.</p>	<p>Определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.</p> <p>Демонстрировать виды подач.</p>	<p>Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки</p>
<p>16-17 10 а 10 б</p>	<p>10.10 8.10</p>	<p>11.10 11.10</p>	<p>Баскетбол</p> <p>1.Техника безопасности инструктажи</p>	<p>Техника безопасности при занятии баскетболом.</p>	<p>Соблюдать правила культуры поведения и</p>	<p>Способность интересно и доступно</p>

10 в			<p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления, и с сопротивлением Комбинация из основных элементов техники перемещения 1.Д/З «Учебник для учащихся 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.55-60 2. Прыжки через скакалку 3 по 200</p>	<p>Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ. ОРУ в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением Повторить передачи и ловлю мяча: от груди-двумя, от плеча-одной, от груди двумя с отскоком от пола, на месте и в движении (фронтальная работа) Передача и ловля мяча с сопротивлением партнера (работа в тройках). Комбинация перемещения игроков «восьмеркой». Учебная игра. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, работа в тройках над передачей мяча, осваивают элементы техники в комбинации.</p>	<p>взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.</p>	<p>излагать знания о физической культуре</p>
------	--	--	--	---	---	--

<p>18 10 а 10б 10 в</p>	<p>11.10 10.10</p>	<p>12.10</p>	<p>Элементы единоборств 1.Техника безопасности при занятиях борьбой 2.Приемы самостраховки 3.Захваты и освобождения <u>Контрольный урок</u> подтягивание Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>Техника безопасности при занятиях борьбой (рассказ). ОРУ. Спец. разминка. Приемы самостраховки: падение на бок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по спине из положения сидя Захваты и освобождения Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя. Выполнение захватов и освобождений, падений, перекатов.</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики и переутомления.</p>	<p>Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью</p>
<p>19-20 10 а 10 б 10 в</p>	<p>17.10 15.10</p>	<p>18.10 18.10</p>	<p>Баскетбол 1.Техника безопасности инструктаж Варианты ведения мяча с сопротивлением и без защитника 2. Ловля и передача мяча с сопротивлением и без защитника 3. <u>Контрольный урок</u> ведение бросок Учебная игра 1.Д/З «Учебник для учащихся 10-11 кл » В.И.</p>	<p>Техника безопасности при занятиях Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ. ОРУ в движении, бег с элементами остановки двумя шагами. Ведение мяча правой, левой рукой в движении и на месте. То же самое с сопротивлением защитника.</p>	<p>Осуществлять судейство соревнований по баскетболу.</p>	<p>Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных</p>

			Лях, А.А. Зданевич стр.55-60 2. Прыжки через скакалку 3 по 200	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника и без в тройках. <u>Контрольный урок</u> ведение бросок без остановки по правилам 2 шага. Учебная игра. Опрос Д/З. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение ведения и передачи мяча. Учебная игра.		
21 10 а 10 б 10 в	18.10 17.10	19.10	Элементы единоборств 1.Приемы борьбы стоя 2.Захват и освобождение 3.Самостоятельная разминка перед поединком 4.Подвижная игра «Сила и ловкость» Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз	ОРУ, лежа на ковре. Спец. разминка. Приемы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка. Повторить захват и освобождение. Самостоятельная разминка перед поединком Подвижная игра «Сила и ловкость» Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы стоя, захваты и освобождение.	Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. Демонстрировать приемы борьбы стоя	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
22-23 10 а 10 б 10 в	24.10 22.10	25.10 25.10	Баскетбол 1.Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. 2.Командные тактические действия в нападении и защите.	ОРУ в движении, бег с ускорениями. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите (при зонной и индивидуальной защите) Действия против игрока без мяча	Демонстрировать и применять в игре выполнение технико-тактических действий.	Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической

			<p>3. Действия против игрока без мяча. Варианты ведения и защиты мяча.</p> <p><u>Контрольный урок</u></p> <p>Учебная игра.</p> <p>Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200</p>	<p>(при зонной защите). Варианты ведения и защиты мяча Учебная игра. двухсторонняя умение работать в команде Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнения индивидуальных и групповых тактических взаимодействий, ведение мяча, учебная игра.</p>		направленность ю.
<p>24 10 а 10 б 10 в</p>	<p>25.10 24.10</p>	<p>26.10</p>	<p>Элементы единоборств</p> <p>1. Приемы борьбы лежа</p> <p>2. Игра «Борьба всадников»</p> <p>3. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств</p> <p>4. Учебная схватка</p> <p>Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>ОРУ. Спец. разминка.</p> <p>Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы борьбы лежа: удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку и переворачивание с захватом на рычаг (работа в парах).</p> <p>Игра «Борьба всадников»</p> <p>Учебная схватка. Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, Работа в парах над приемами борьбы лежа, учебная схватка.</p>	<p>Умение самостоятельно оценивать и принимать решения во время схватки.</p> <p>Демонстрировать приемы борьбы лежа.</p>	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
2 четверть						

<p>25-26 ИУ 10 а 10 б 10 в</p>	<p>7.11 12.11</p>	<p>8.11 8.11</p>	<p>Гимнастика Правила безопасности инструктажи. Оказание первой помощи при травмах. Органические вещества как источник энергии (углеводы и жиры). 1.Акробатические элементы. 2.Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. 3.Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств Д/З: «Учебник для 10-11кл.» В.И. Лях, А.А. Зданевич. стр.91-99 2.Подтягивание: юноши-12 раз. 3.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p>	<p>Правила безопасности на занятиях гимнастикой. ИНСТРУКЦИЯ № 2-19 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ Интегрированный урок Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.(биология) Белки. Углеводы. Липиды. Строение и функции ОРУ, спец. разминка, перестроение. Пройденный материал в предыдущих классах: повторить кувырки вперед, назад, стойки на лопатках. Специальные упражнения с набивными и большими мячами. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</p>	<p>Соблюдать правила: профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Знать правила безопасности на занятиях гимнастикой</p>
--	-----------------------	----------------------	--	--	---	---

				Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, строевых упражнений.		
27 10 а 10 б 10 в	8.11 7.11	9.11	Элементы единоборства 1.Пройденный материал по приемам единоборства. 2.Упражнения на тренажере 3.Учебная схватка Д/З: «Учебник для 10-11кл.» В.И. Лях, А.А. Зданевич. стр.91-99 2.Подтягивание: юноши-12 раз. 3.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.	ОРУ, спецразминка. Пройденный материал: падение на бок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по спине из положения сидя. Учебная схватка. Судейство учебной схватки. Проверка Д/З. Рефлексия урока. Слушание объяснение учителя, выполнение приемов лежа и стоя, упражнений на тренажерах, учебная схватка.	Осуществлять: приемы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями.	Уметь демонстрировать освоенные элементы
28-29 10 а 10 б 10 в	14.11 12.11	15.11 15.11	Гимнастика 1.Юноши: Длинный кувырок вперед Юноши: Стойка на руках с помощью. Девушки:	ОРУ, спец. разминка, строевые упражнения на месте и в движении. Пройденный материал в предыдущих классах: кувырки, стойки. Специальные упражнения с набивными и большими мячами.	Составлять: индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.	Уметь демонстрировать приемы борьбы.

			<p>Стойка на лопатках. Девушки: Сед углом. 2.Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. 3.Самоконтроль при занятии гимнастическими упражнениями. Д/З: «Учебник для 10-11кл.» В.И. Лях, А.А. Зданевич. стр.91-99 2.Подтягивание: юноши-12 раз. 3.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p>	<p>Акробатика Комбинации ранее освоенных элементов. Юноши: Длинный кувырок вперед через препятствия на высоте 90см. Стойка на руках с помощью. Выполнение акробатических элементов. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Стойка на лопатках. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Акробатическое соединение из 4-5 элементов. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов.</p>		
<p>30 10 а 10 б 10 в</p>	<p>15.11 14.11</p>	<p>16.11</p>	<p>Элементы единоборства 1.Силовые упражнения и единоборства в парах 2.Гигиена борца 3.Упражнения на тренажерах</p>	<p>ОРУ, спец. разминка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Гигиена борца. Упражнения на тренажерах. Падения на спину из разных положений, падение на бок через</p>	<p>Определять: эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние</p>	<p>Уметь демонстрировать выполнение акробатических комбинаций</p>

			<p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>партнера, стоящего на четвереньках. Учебная схватка. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение силовых упражнений в парах, упражнения на тренажерах. Учебная схватка.</p>	<p>организма и физическую работоспособность.</p>	
<p>31-32 10 а 10 б 10 в</p>	<p>21.11 19.11</p>	<p>22.11 22.11</p>	<p>Гимнастика 1.Юноши: Кувырок назад через стойку на руках с помощью. 2. Девушки: Стоя на коленях, наклон назад. Девушки: Акробатическое соединение из 4-5 элементов. 3. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка, строевые упражнения: противоходом направо, налево, змейкой. Специальные упражнения с набивными и большими мячами. Акробатика. Комбинации ранее освоенных элементов. Юноши: Длинный кувырок вперед через препятствия на высоте 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.</p>	<p>Осуществлять: самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Демонстрировать акробатическую комбинацию из 4-5 элементов.</p>	<p>Уметь демонстрировать выполнение акробатических элементов</p>

				<p>Акробатическое соединение из 4-5 элементов. Эстафеты с элементами акробатики.</p> <p>Особенности методики занятий с младшими школьниками. Опрос д\З</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, составление акробатических комбинаций из 4-5 элементов.</p>		
<p>33 10 а 10 б 10 в</p>	<p>22.11 21.11</p>	<p>23.11</p>	<p>Элементы единоборства</p> <p>1. Самостоятельная разминка перед поединком.</p> <p>2. Приемы борьбы лежа</p> <p>3. Упражнения на тренажерах</p> <p>Д\З: 1. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> <p>2. Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка.</p> <p>Гигиена борца.</p> <p>Приемы борьбы лежа: удержание с боку, переворачивание с захватом рук с боку, переворачивание с захватом на рычаг.</p> <p>Учебная схватка.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы лежа, работа на тренажерах.</p>	<p>Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.</p>	<p>Уметь демонстрировать различные виды ударов</p>

<p>34-35 10 а 10 б 10 в</p>	<p>28.11 26.11</p>	<p>29.11 29.11</p>	<p>Гимнастика Повторение ранее изученных элементов на брусьях. 1.Специальные упражнения с эспандером и гантелями. Общеразвивающее упражнение с повышенной амплитудой для различных суставов: 2.Юноши: Прыжок, ноги врозь, через коня в длину, высота 115-120 см. Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, 110см. 3. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз</p>	<p>ОРУ, спец. разминка. Повороты в движении направо, налево, кругом. Специальные упражнения с эспандером и гантелями. Специальные упражнения с эспандером и гантелями. 3. Общеразвивающее упражнение с повышенной амплитудой для различных суставов. 1.Юноши: Прыжок, ноги врозь, через коня в длину, высота 115-120 см. 2.Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, 110см. Комбинации ранее освоенных элементов. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение упражнений на брусьях, выполнение опорного прыжка.</p>	<p>Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.</p>	<p>Знание о здоровом образе жизни</p>
--	------------------------	------------------------	--	---	--	---------------------------------------

<p>36 10 а 10 б 10 в</p>	<p>29.11 28.11</p>	<p>30.11</p>	<p>Элементы единоборства 1.Приемы борьбы стоя Силовые упражнения. 2. Судить учебную схватку Учебные схватки Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка. Приемы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову(имитация), защита от удара кулаком в голову. Учебная схватка. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнять приемы борьбы стоя, силовые упражнения в парах, учебная схватка.</p>	<p>Объяснять: роль и значение занятий физической культурой и укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении ЖОЗ.</p>	<p>Способность организовывать самостоятельные занятия ФК</p>
<p>37-38 10 а 10 б 10 в</p>	<p>5.12 3.12</p>	<p>6.12 6.12</p>	<p>Гимнастика 1.Юноши: Подъем в упор силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах и седа ноги врозь. 2.Девушки: Равновесие на бревне, повороты на 180, прыжки толчком двух ног со сменой ног. Переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180</p>	<p>ОРУ, спец. разминка. Строевые упражнения: противоходом: направо, налево, змейкой. Специальные упражнения с эспандером и гантелями. Опорный прыжок. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину, высота 115-120 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, 110см. Равновесие на бревне, повороты на 180, прыжки толчком двух ног со</p>	<p>Овладение современными методиками укрепления и сохранения использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>	<p>Способность преодолевать трудности</p>

			<p>см Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой.</p> <p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> <p>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>сменой ног. Юноши: подъем в упор силой.</p> <p>Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах и седа ноги врозь.</p> <p>Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение упражнений на перекладине(юноши), бревне(девушки), и брусьях. Выполнение комбинаций с обручами, лентой, скакалкой. Выполнение опорного прыжка(юноши).</p>	<p>Демонстрировать выполнение опорного прыжка.</p>	
<p>39 10 а 10 б 10 в</p>	<p>6.12 5.12.</p>	<p>7.12</p>	<p>Элементы единоборства</p> <p>1. Судить учебную схватку.</p> <p>2.Влияние занятий борьбы на развитие нравственных и волевых качеств.</p> <p>3. Учебная схватка.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка.</p> <p>Приемы борьбы лежа: удержание с боку, переворачивание с захватом рук с боку, переворачивание с захватом на рычаг. Судить учебную схватку. Влияние занятий борьбы на развитие нравственных и волевых качеств</p>	<p>Осуществлять приемы по страховке во время занятий опорным прыжком.</p>	<p>Способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития.</p>

			<p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>Учебная схватка Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы лежа, выполнять судейство учебной схватки.</p>		
<p>40-41 10 а 10 б 10 в</p>	<p>12.12 10.12</p>	<p>13.12 13.12</p>	<p>Гимнастика 1.Висы и упоры Пройденный материал предыдущих классов: подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, вскок махом назад. 2.Переворот боком. Комбинации с лентами, обручами и скакалками. Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка. Повороты в движении направо, налево, кругом. Специальные упражнения с обручами и гимнастическими палками. Висы и упоры Пройденный материал в предыдущих классах: подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, вскок махом назад. Комбинации с лентами, обручами и скакалками. Переворот боком. Рефлексия урока. Выполнение комбинаций с лентами, обручами, скакалками (девушки), выполнение комбинации на перекладине(юноши), выполнение переворотом боком.</p>	<p>Демонстрировать комбинацию из отдельных элементов с обручем и гимнастическими палками. Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. Демонстрировать комбинацию на бревне, брусках.</p>	

42 10 а 10 б 10 в	13.12 12.12	14.12	Элементы единоборства 1. Приемы борьбы стоя: Подвижная игра «Борьба двое против двоих» 2. Самоконтроль при занятиях борьбой. 3. Упражнения на тренажерах Д/З: 1. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2. Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.	ОРУ, спец. разминка. Приемы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову(имитация), защита от удара кулаком в голову. Подвижная игра «Борьба двое против двоих» Самоконтроль при занятиях борьбой. Упражнения на тренажерах Учебная схватка. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы стоя, упражнения на тренажерах, игра «Борьба двое против двоих»	Характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей, на занятиях физической культурой.	Способность формировать цели и задачи занятия.
43-44 10 а 10 б 10 в	19.12 17.12	20.12 20.12	Гимнастика 1. Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног. Девушки: Лазанье по канату без помощи ног	ОРУ, спец. разминка Строй Специальные упражнения с обручами и гимнастическими палками. Юноши: подъем в упор силой. Переворот в упор силой. Подтягивание в висе.	Осуществлять приемы массажа и самомассажа. Соблюдать правила по использованию спортивного инвентаря на	Способность составлять планы занятий

			<p>2.Гимнастическая полоса препятствия. Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>Девушки: равновесие на бревне, повороты на180, прыжки толчком двух ног со сменой ног. Передвижение выпадами, танцевальные шаги, соскок прогнувшись. Толчком двух ног вис углом. Соединение из 4-5 элементов. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног. Девушки: лазанье по канату без помощи ног. Гимнастическая полоса препятствия. Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Рефлексия урока. Выполнять лазанье по канату с помощью рук на скорость, выполнение гимнастической полосы препятствия, упражнений на перекладине и бревне.</p>	<p>занятиях физической культурой. Демонстрировать лазанье по канату.</p>	
<p>45 10 а 10 б</p>	<p>20.12 19.12</p>	<p>21.12</p>	<p>Элементы единоборства 1.Приемы борьбы лежа. 2. Силовые упражнения.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка Приемы борьбы лежа: переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой, переворачиванием с</p>	<p>Овладение способами контроля индивидуальных</p>	<p>Владение знаниями об особенностях</p>

10 в			<p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>захватом шеи и туловища снизу, переворачиванием с захватом шеи и ближней ноги. Силовые упражнения: подъем в упор силой, переворот в упор силой, подтягивание в висе. Рефлексия урока. Выполнение приемов борьбы лежа, силовых упражнений.</p>	<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>физического развития.</p>
<p>46-47 10 а 10 б 10 в</p>	<p>26.12 24.12</p>	<p>27.12 27.12</p>	<p>Гимнастика 1 Подтягивание в висе на низкой перекладине Ритмическая гимнастика. 2. Составление комплексов ритмической гимнастики. Лазанье по шесту. Эстафета. Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка Подтягивание в висе. на низкой перекладине. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Равновесие Вис согнувшись, вис прогнувшись сзади. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах и седа ноги врозь. Девушки: Передвижение выпадами, танцевальные шаги, соскок прогнувшись, Соединение 4-5 элементов.</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>Владение знаниями по основам организации и проведения занятий по ФК.</p>

				<p>Лазанье по шесту. Эстафета. Рефлексия урока. Выполнение упражнений на перекладине, брусьях, бревне, лазанье по шесту, участие в эстафете.</p>	<p>Демонстрировать комбинацию на перекладине(юноши) Демонстрировать комбинацию из 4-5 элементов с лентами, обручем, скакалками.</p>	
<p>48 10 а 10 б 10 в</p>	<p>27.12 26.12</p>	<p>28.12</p>	<p>Элементы единоборства 1. Приемы борьбы стоя. Силовые упражнения в парах. 2.Подвижная игра "Борьба всадников» Учебная схватка. Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка Приемы борьбы стоя: бросок рывком за пятку, задняя подножка с захватом ноги с наружи, защита от удара ножом сверху. Силовые упражнения в парах. 3.Подвижная игра "Борьба всадников» Учебная схватка. Судейство учебной схватки. Комплекс упражнений на растяжку. Рефлексия урока. Выполнение приемов борьбы стоя, участие в игре «Борьба всадников», выполнение силовых упражнений в парах, учебная схватка.</p>	<p>Проводить учебную схватку. Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений. Демонстрировать приемы борьбы стоя и лежа.</p>	<p>Способность управлять своими эмоциями</p>

3 четверть						
49-50 ИУ 10 а 10 б 10 в	16.01.23 14.01	10.01 10.01	<p>Лыжная подготовка</p> <p>1.Техника безопасности инструктаж Одежда, обувь, инвентарь.</p> <p>2.Двигательная активность и энергозатраты. Режим тренировок. Обмен веществ и превращение энергии.</p> <p>3.Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах.</p> <p>4.Переход с одновременных ходов на попеременные</p> <p>5. Прохождение дистанции до 3 км Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.124-1282.Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>Правила техники безопасности ИНСТРУКЦИЯ № 2-21 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ Интегрированный урок (Биология) Ассимиляция и диссимиляция. Метаболизм. Энергетический обмен в клетке.</p> <p>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Одежда, обувь, инвентарь ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу. Попеременный, двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные а) прямой переход. Преодоление дистанций до 3 км</p>	Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

				Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км.		
51 10 а 10 б 10 в	17.01 16.01	11.01	Лыжная подготовка 1. Элементы тактики лыжных гонок. 2. Прохождение дистанции до 3 км. Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.124-1282. 2. Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Элементы тактики лыжных гонок. Попеременный двухшажный ход. Попеременно четырехшажный ход. Преодоление дистанций до 3 км Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3км.	Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.	Формирование умения планировать, контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
52-53 10 а 10 б 10 в	23.01 21.01	17.01 17.01	Лыжная подготовка 1. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход с прокатом. 2. Обгон на лыжне. Преодоление подъемов. Финиширование Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу. Попеременный двухшажный ход Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход с прокатом.	Определять дозировку нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.	Формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в

				<p>Обгон на лыжне. Преодоление подъемов. Финиширование. Преодоление дистанций до 3 км. Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км, преодоление препятствий.</p>		ситуациях неуспеха.
<p>54</p> <p>10 а</p> <p>10 б</p> <p>10 в</p>	<p>24.01</p> <p>23.01</p>	18.01	<p>Лыжная подготовка</p> <p>1.Переход с переменных ходов на попеременные: переход с неоконченным толком одной палкой.</p> <p>2. Прохождение до 3-х км Правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу.</p> <p>Правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажныйход.</p> <p>Переход с переменных ходов на попеременные: переход с неоконченным толком одной палкой. Правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Прохождение до 3- км</p> <p>Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>Осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью</p>	<p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>

<p>55-56 10 а 10 б 10 в</p>	<p>30.01 28.01</p>	<p>24.01 24.01</p>	<p>Лыжная подготовка 1.Переход с переменных ходов на одновременные: переход с прокатом. 2. Преодоление препятствий перепрыгиванием в сторону. Помощь при травмах при обморожении. Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Преодоление препятствий перепрыгиванием в сторону. Помощь при травмах при обморожении. Преодоление дистанций до 3 км. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км, преодоление препятствий.</p>	<p>Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
<p>57 10 а 10 б 10 в</p>	<p>31.01 30.01</p>	<p>25.01</p>	<p>Лыжная подготовка 1. Основные элементы тактики в лыжных гонках. 2. Переход с переменных ходов на одновременные: переход с прокатом. Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Работа на учебном кругу. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход.</p>	<p>Уметь овладевать современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности и профилактики заболеваний.</p>	<p>Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>

				Преодоление дистанций до 1 км на скорость. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 1 км на скорость.		
58-59 10 а 10 б 10 в	6.02 4.02	31.01 31.01	Лыжная подготовка 1. Особенности физической подготовки лыжника. 2. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком. Преодоление дистанций до 3 км. Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу. Коньковый ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Особенности физической подготовки лыжника. Переход с одновременных ходов на попеременные с неоконченным толком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком. Преодоление дистанций до 3 км. Рефлексия урока Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км,	Объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.

				преодоление подъемов и препятствий.		
60 10 а 10 б 10 в	7.02 6.02	1.02	<p>Лыжная подготовка 1.Преодоление подъемов и препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием. Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых. Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Преодоление подъемов и препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием. Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 1 км, преодоление склонов.</p>	<p>Овладевать техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения. Объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в игровой и</p>	<p>Умение планировать, регулировать и контролировать и оценивать свои действия.</p>

					соревновательной деятельности.	
61—62 10 а 10 б 10 в	13.02 11.02	7.02 7.02	<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. Особенности физической подготовки лыжника.</p> <p>2. Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком.</p> <p>Преодоление дистанций до 3 км.</p> <p>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>3. Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (опрос)</p> <p>Особенности физической подготовки лыжника.</p> <p>Прохождение: девушки- 3 км, юноши-5 км на результат.</p> <p>Рефлексия урока Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км преодоление подъемов и препятствий.</p>	<p>Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.</p>	<p>Определение общей цели и путей ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>
			<p>Лыжная подготовка</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в</p>	<p>Определять уровни индивидуального</p>	<p>Допускать возможность существования у</p>

<p>63 10 а 10 б 10 в</p>	<p>14.02 13.02</p>	<p>8.02</p>	<p>1. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком. Преодоление дистанций до 3 км. Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>предыдущих классах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком. Преодоление дистанций до 3 км. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км преодоление подъемов и препятствий.</p>	<p>физического развития и двигательной подготовленности. Демонстрировать переход с одновременных ходов на попеременные.</p>	<p>людей различных точек зрения, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>
<p>64-65 10 а 10 б 10 в</p>	<p>18.02 18.02 20.02 18.02</p>	<p>14.02 14.02</p>	<p>Лыжная подготовка 1. Преодоление подъемов и препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием. 2. Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых. Прохождение дистанции: юноши-8км, девушки-5км. Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Преодоление подъемов и препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием . Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых. Прохождение дистанции: юноши-8км, девушки-5км. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,</p>	<p>Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений. Демонстрировать преодоление подъемов и препятствий.</p>	<p>Контролировать действия партнера.</p>

				прохождение дистанции до 3 км преодоление подъемов и препятствий.		
66 10 а 10 б 10 в	21.02 20.02	15.02	Лыжная подготовка 1.К.У. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. 2. Прохождение: девушки- 3 км, юноши-5 км. на результат Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение: девушки- 3 км, юноши-5 км. на результат Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км, 5 км.	Соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. Демонстрировать прохождение дистанции 3км Дев-18.00-3 юн:29.30-3 17.00-4 27.30-4 16.00-3 26.00-5	Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленность ю.
			Баскетбол 1.Техника безопасности инструктаж 2 Варианты ловли и передачи мяча без	Техника безопасности при занятии баскетболом. Техника безопасности при занятиях	Уметь использовать разнообразные виды и формы физкультурной	Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках

<p>67-68 10 а 10 б 10 в</p>	<p>27.02 25.02</p>	<p>21.02 21.02</p>	<p>сопротивления и с сопротивлением защитника: передача мяча одной рукой снизу и одной рукой сбоку. Вырывание и выбивание мяча. Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника: приемы обыгрывания защитника ведением. Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200</p>	<p>Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ ОРУ в движении и спец. разминка. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: передача мяча одной рукой снизу и одной рукой сбоку. Вырывание мяча. Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника: приемы обыгрывания защитника ведением: вышагиванием, скрестным шагом, поворотом. Выбивание мяча Игра по упрощенным и основным правилам. Рефлексия урока. Слушание объяснение учителя, разминка, ловля и передача и ведение мяча, вырывание и выбивание мяча.</p>	<p>деятельности для организации здорового образа жизни. Демонстрировать вырывание и выбивание мяча.</p>	<p>принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.</p>
---	------------------------	------------------------	--	--	---	--

<p>69 10 а 10 б 10 в</p>	<p>28.02 27.02</p>	<p>22.02</p>	<p>Настольный теннис Техника безопасности инструктаж 1. Топ-спины: слева 2. Учетная игра в теннис. Атлетическая гимнастика. 1. КУ №7 Д/З: 1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз, девушки-30. 2. Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>Техника безопасности при занятиях Инструкция № 2-23 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ ИНСТРУКЦИЯ № 2-24 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ОРУ на месте спец. разминка для тенниса и атлетической гимнастики. Топспины: топспин слева. Учебная игра в теннис. Атлетическая гимнастика. Мышцы кисти и предплечья. КУ №7 Рефлексия урока Разминка, выполнение топспинов слева. Учебная игра в теннис, выполнение КУ № 7</p>	<p>Уметь использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>	<p>Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные спортивные мероприятия.</p>
			<p>Баскетбол</p>	<p>ОРУ в движении, спец. разминка. Бросок одной и двумя руками в</p>	<p>Овладевать техническими</p>	<p>Владение знаниями по</p>

<p>70-71 10 а 10 б 10 в</p>	<p>6.03 4.03</p>	<p>28.02 28.02</p>	<p>1. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 2. Перехват мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом. Накрывание мяча. Д/З: «Учебник для 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.61-62 2. Прыжки через скакалку 3 по 200</p>	<p>прыжке. Бросок мяча после двух шагов в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Перехват мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом. Накрывание мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном, подстраховка. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия урока. Разминка, выполнение бросков мяча, перехват мяча, действия против игрока без мяча и с мячом. Выполнение накрывания мяча.</p>	<p>приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать варианты бросков.</p>	<p>основам организации и проведения занятий физической оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальным и особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>
<p>72 10а 10 б</p>	<p>7.03 6.03</p>	<p>1.03</p>	<p>Настольный теннис. 1.Топспины: топспин справа 2.Хватка ракетки. Атлетическая гимнастика. 1.КУ № 8</p>	<p>ОРУ на месте спец. разминка для тенниса и атлетической гимнастики. Топспины: топспин справа. Хватка ракетки: а) европейская, б) азиатская</p>	<p>Уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности,</p>	<p>Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p>

10 в			<p>Д/З:1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз.девушки-30. 2.Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>Одношажное передвижение у стола. Удар: а) толчок, б) подрезки Подачи. Атлетическая гимнастика. Двухглавая мышца плеча (бицепс) Работа на тренажерах. КУ № 8 Рефлексия урока. Слушание объяснение учителя. Выполнение топсинов справа. Работа на тренажерах, выполнение КУ №8.</p>	<p>эффективно разрешать конфликты.</p>	
<p>73-74 10 а 10 б 10 в</p>	<p>13.03 11.03</p>	<p>7.03 7.03</p>	<p>Волейбол 1.Техника безопасности инструктаж 2. Варианты техники приема и передачи мяча Варианты подач Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.80-82</p>	<p>Техника безопасности при занятии волейболом. Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ ОРУ, спец. разминка Варианты техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением и перекатом на спину, прием мяча одной рукой с</p>	<p>Осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.</p>	<p>Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.</p>

				<p>последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.</p> <p>Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя.</p> <p>Выполнение приемов передачи и подач мяча.</p>		
<p>75</p> <p>1 а</p> <p>10 б</p> <p>10 в</p>	<p>14.03</p> <p>13.03</p>	<p>15.03</p>	<p>Настольный теннис</p> <p><i>1. 1.Топспины: топспин справа</i></p> <p><i>2. Исходное положение.</i></p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p><i>1.КУ№9</i></p> <p><i>Д/З: 1.Приседание на одной ноге: юноши-40 раз.девушки-30.</i></p> <p><i>2.Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</i></p>	<p>ОРУ на месте спец. разминка для тенниса и атлетической гимнастики. 1.Топспины: топспин справа</p> <p>Подачи.</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>Двухглавая мышца плеча (бицепс) (опрос)</p> <p>Работа на тренажерах.</p> <p>КУ № 9</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Опрос по знанию мышц.</p> <p>Выполнение топсинов справа, подач, КУ №9. Работа на тренажерах.</p>	<p>Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.</p> <p>Знания нахождения мышц тела.</p>	<p>Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>
			Волейбол.	<p>ОРУ, спец. разминка</p> <p>Варианты техники приема и передач мяча:</p>	<p>Уметь использовать все</p>	<p>Владение умением</p>

<p>76-77 10 а 10 б 10 в</p>	<p>20.03 18.03</p>	<p>14.03 14.03</p>	<p>1. Варианты техники приема и передачи мяча. 2. Варианты подач Игра по упрощенным и основным правилам. Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200.</p>	<p>прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением и перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя. Выполнение приемов передачи и подач мяча.</p>	<p>возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности. Демонстрация приема и передачи мяча.</p>	<p>оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>
<p>78 10 а 10 б 10 в</p>	<p>21.03 20.03</p>	<p>22.03</p>	<p><i>Настольный теннис</i> <i>1. Виды ударов.</i> <i>Атлетическая гимнастика.</i> <i>КУ № 10</i> <i>Д/З:1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз.девушки-30.</i> <i>2.Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</i></p>	<p>ОРУ на месте спец. разминка для тенниса и атлетической гимнастики. Виды ударов: удар-толчок, удар-накат. Подачи. Атлетическая гимнастика. Трехглавая мышца плеча (трицепс), круглая мышца, широчайшая мышца спины. КУ № 10</p>	<p>Овладевать современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности. Демонстрация видов ударов.</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>

				Рефлексия урока. Выполнение ударов, выполнение КУ №10, опрос по названию мышц.		
4 четверть						
79-80 10 а 10 б 10 в	3.04 1.04	21.03 21.03	Волейбол 1. Техника безопасности инструктажи 2. Варианты приема и передачи мяча. Варианты подачи мяча. Групповые и командные, атакующие действия. Учебная игра Д/З: «Учебник для 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр. 80-82 Прыжки через скакалку 3 по 200.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ ОРУ в движении, спец. разминка. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение приемов передачи мяча, подачи мяча. Учебная игра.	Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом, навыки сотрудничества со сверстниками.	Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами

81 10 а 10 б 10 в	4.04.23г 3.04	5.04	<p>РК Настольный теннис 1. Техника безопасности инструктажи <i>Хватка ракетки</i> 2. Учебная игра. <i>Атлетическая гимнастика</i> 1. КУ №1 Д/З:1. Приседание выпады. Подтягивание: Отжимание</p>	<p>Техника безопасности при занятиях Инструкция № 2-23 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ ИНСТРУКЦИЯ № 2-24 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ОРУ на месте. Хватка ракетки: - а) европейская - б) азиатская Учебная игра Специальные упражнения со штангой КУ №1. Рефлексия урока. Выполнение учебной игры в парах, работа на тренажерах, КУ № 1.</p>	Принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании.	Знания на основных направлениях физической культуры в обществе
			<p>Волейбол 1.Варианты нападающего удара через сетку.</p>	ОРУ спец. разминка. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Нижняя прямая	Уметь продуктивно общаться и взаимодействовать	Знания о здоровом образе жизни

<p>82-83 10 а 10 б 10 в</p>	<p>10.04 8.04</p>	<p>4.04 4.04</p>	<p>2. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Терминология избранной игры. Блокирование одиночное, страховка. Ирга по упрощенным правилам Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200.</p>	<p>подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение нападающего удара через сетку, одиночного блокирования и страховки. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>ь в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности.</p>	
<p>84 10 а 10 б 10 в</p>	<p>11.04 10.04</p>	<p>12.04</p>	<p><i>РК Настольный теннис</i> <i>Атлетическая гимнастика</i> <i>К. Урок. подтягивание отжимание пресс 1.</i> <i>Одношажное передвижение у стола</i> <i>2. Учебная игра</i> <i>Атлетическая гимнастика.</i> <i>КУ №2 с гантелями</i> <i>Упражнения на тренажерах</i> <i>Д/З: Приседание выпады.</i></p>	<p>ОРУ спец. разминка Удар: а) толчок, б) подрезки, в) накаты. Учебная игра Упражнения на тренажере. КУ №2 с гантелями Рефлексия урока. Выполнять одношажное передвижение у стола, учебная игра. КУ №2. Выполнять упражнения на тренажере.</p>	<p>Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, используя их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой</p>	<p>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры</p>

			<i>Подтягивание: Отжимание</i>		работоспособност и.	
85-86 10 а 10 б 10 в	17.04 15.04	11.04 11.04	Волейбол 1.Индивидуальные и командные тактические действия. 2. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Бег с ускорением. Техника перемещений Учебная игра Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200.	ОРУ спец. разминка Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия урока. Выполнять передачи мяча в парах, тройках, подача мяча на точность, прямой нападающий удар. Учебная игра.	Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.	Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий
87 10 а 10 б 10 в	17.04 18.04	19.04	РК Настольный теннис Атлетическая гимнастика 1. Виды ударов. 2. Учебная игра. Атлетическая гимнастика 1. КУ №3 2. Упражнения на тренажерах Д/З: 1. Приседание выпады.	ОРУ спец. разминка. Удар, накаты. Хватка ракетки Учебная игра Упражнения на тренажерах КУ №3 Рефлексия урока. Выполнять удары слева, справа, накаты. Учебная игра. КУ № 3. Работа на тренажерах.	Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности

			<i>Подтягивание: Отжимание</i>			
88-89 10 а 10 б 10 в	21.04 24.04	18.04 18.04	Волейбол 1. Блокирование групповое, страховка. 2. Круговая тренировка. К.У. челночный бег Учебная игра. Прыжки в высоту Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200.	ОРУ спец. разминка Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Блокирование групповое. Учебная игра. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Переход через планку. Подбор разбега и отталкивание. Тестирование. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнять групповое блокирование, круговую тренировку, прыжок в высоту. Тестирование. Учебная игра.	Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.	Способность преодолевать трудности
90 10 а 10 б	25.04 26.04	26.04	РК Настольный теннис Атлетическая гимнастика 1. Виды подач 2. Учебная игра <i>Атлетическая гимнастика</i> 1. КУ №4	ОРУ спец. разминка. Виды подач, учебная игра. Косая мышца живота, четырехглавая мышца бедра, передняя большеберцовая мышца. КУ №4 Слушание объяснение учителя, выполнять подачи. Учебная игра. Выполнять КУ №4.	Демонстрировать физические силовые способности: подтягивание из виса на высокой перекладине 10 раз.	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности

10 в			<p><i>Д/З:1.Приседание на одной ноге: юноши-40 раз.девушки-30.</i></p> <p><i>2.Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</i></p>	Рефлексия урока		
91-92 ИУ 10 а 10 б 10 в	29.04 8.05	25.04 25.04	<p>Легкая атлетика</p> <p>Техника безопасности инструктажи</p> <p>Здоровый образ жизни.</p> <p>Экологические факторы.</p> <p>!. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p> <p>К.У.</p> <p>2.Высокий, низкий старт</p> <p>Бег с ускорением, максимальной скоростью</p> <p>Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды</p> <p>Д/З:</p> <p>2. Бег: девушки-6 мин. юноши-10 мин.</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>ИНСТРУКЦИЯ</p> <p>№2-20</p> <p>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ</p> <p>Интегрированный урок (Биология)Экологические факторы. Условия среды.</p> <p>ОРУ спец. разминка Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м).</p> <p>Специальные упражнения.</p> <p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов. Бег с ускорением, максимальной скоростью.</p> <p>Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнять прыжки в высоту,</p>	<p>Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой с соревновательной деятельностью.</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p>

				высокий, низкий старт, стартовый разгон. Рефлексия урока		
93 10 а 10 б 10 в	26.04 8.05	3.05	<i>РК Настольный теннис Атлетическая гимнастика</i> <i>1. Удар, подрезки</i> <i>2. Упражнения на тренажерах</i> <i>Атлетическая гимнастика</i> <i>1. КУ №5</i> <i>Д/З: 1. Приседание на одной ноге: лев.пр.</i> <i>2. Подтягивание: юноши</i> <i>Отжимание от пола:</i>	ОРУ спец. разминка Удар, подрезки. Учебная игра Упражнения со штангой КУ №5 Рефлексия урока Опрос предыдущей темы(мышцы). Выполнение ударов, упражнения на тренажерах. КУ №5. Опрос предыдущей темы. Учебная игра.	Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.	Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений
94-95 10 а 10 б 10 в	6.05 8.05	16.05 16.05	Легкая атлетика К.У. 1. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. 2. Длительный бег Биометрические основы бега Основные механизмы энергопотребления. Бег: девочки-6 мин. юноши-10 мин.	ОРУ спец. разминка. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Длительный бег. Биометрические основы бега. Основные механизмы энергопотребления. Рефлексия урока Слушание объяснения учителя, выполнение прыжков в высоту, бег.	Демонстрировать метание различных по массе и форме снаряды (гранаты, утяжеленные малые мячи и т.д.) с места и с полного разбега.	Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки

			Д/З: «Учебник для 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115		Демонстрировать прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега: Д-100-3 Ю-120-3 115-4 125-4 120-5 135-5	
96 10 а 10 б 10 в	15.05 16.05	17.05	<i>РК Настольный теннис Атлетическая гимнастика</i> <i>К.урок прыжки в длину с места.</i> <i>1.Удар, накаты</i> <i>2. Учебная игра</i> <i>Атлетическая гимнастика</i> <i>1. КУ №6 с гантелями</i> <i>Д/З:1.Приседание на одной ноге: юноши-40 раз.девушки-30.</i> <i>2.Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</i>	ОРУ спец. разминка. Удары, накаты. Учебная игра КУ №4 с гантелями Упор со штангой Рефлексия урока. Выполнение ударов, учебная игра, КУ №4 с гантелями. Проверка Д/З.	Осуществлять приемы массажа и самомассажа. Уметь выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.	Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре

97-98 10 а 10 б 10 в	15.05 13.05	23.05 23.05	<p>Легкая атлетика</p> <p>1. Метание мяча с 4-5 шагов</p> <p>2. Эстафетный бег. Длительный бег. Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Метание мяча на дальность с 4-5 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя. Выполнение метания мяча с 4-5 шагов, выполнение передачи эстафетной палочки, длительный бег.</p>	<p>Объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека. Влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.</p>	<p>Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями</p>
99 10 а 10 б 10 в	22.05 20.05	24.05	<p>Легкая атлетика</p> <p>1.Стартовый разгон 2.Эстафеты, старты из различных положений К.У. Метание гранаты 500м-700м Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег- 2000м (д), 3000м (ю) Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Стартовый разгон Эстафеты, старты из различных положений. Метание гранаты 500м-700м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег- 2000м (д), 3000м (ю) Рефлексия урока. Выполнение стартового разгона, эстафеты, метание гранаты, прыжка в длину. Бег на 2000-3000м на результат.</p>	<p>Уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.</p>	<p>Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта</p>

			2. Бег: девушки-6 мин. юноши-10 мин.		Демонстрировать метание гранаты: Д-12-3 Ю-26-3 18-4 32-4 23-5 38-5 Демонстрировать прыжки в длину с разбега: Д-3,00-3 Ю-3.70-3 3.50-4 4.20-4 3.80-5 4.60-5	
100-101 10 а 10 б 10 в	15.05 13.05	23.05 23.05	Легкая атлетика 1.Прыжки в длину 13-15 шагов разбега. 2. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. <u>К.У.</u> 3.Бег 2000м и 3000 м на результат. Д/З Прыжки бег в равномерном темпе.	ОРУ спец. разминка. Прыжки в длину 13-15 шагов разбега. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег 2000 и 3000 м на результат Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение прыжков в длину, бег 2000м-3000м.	Объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека. Влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями

<p>102 10 а 10 б 10 в</p>	<p>22.05 20.05</p>	<p>24.05</p>	<p><i>РК Настольный теннис</i> <i>Атлетическая гимнастика</i> <i>1. Удар, накаты</i> <i>2. Учебная игра</i> <i>Атлетическая гимнастика</i> <i>1. КУ №6 с гантелями</i> <i>Д/З: 1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз. девушки-30.</i> <i>2. Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</i></p>	<p>ОРУ спец. разминка. Удары, накаты. Учебная игра КУ №4 с гантелями Упор со штангой Рефлексия урока. Выполнение ударов, учебная игра, КУ №4 с гантелями. Проверка Д/З.</p>	<p>Осуществлять приемы массажа и самомассажа. Уметь выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p>	<p>Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре</p>
---	------------------------	--------------	--	---	--	---

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№п.п.	Вид программного материала	11 кл.
	Базовая часть	87 ч.
1.1	Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.	В процессе урока
	Раздел: Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля Тема: Основы знаний о физической культуре, умения и навыки	В процессе урока
1.2	Раздел: <u>Спортивные игры - Баскетбол</u> Тема: Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек Тема: Ловля и передача мяча Тема: Ведение мяча Тема: Броски мяча	10ч. 2ч. 2ч. 2ч. 4ч.

	<p>Тема: Техника защитных действий</p> <p>Тема: Техника перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>Тема: Тактика игры</p>	<p>2ч.</p> <p>2ч</p> <p>8 ч.</p>
1.3	<p>Раздел: <u>Спортивные игры- Волейбол</u></p> <p>Тема: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Тема: Техника приема и передач мяча</p> <p>Тема: Техника подач мяча</p> <p>Тема: Техника нападающего удара</p> <p>Тема: Техника защитных действий</p> <p>Тема: Тактика игры</p> <p>Тема: Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>11 ч.</p> <p>2ч.</p> <p>4ч.</p> <p>4ч.</p> <p>4ч.</p> <p>2ч.</p> <p>1ч.</p> <p>6ч</p>
1.4	<p>Раздел: <u>Гимнастика с элементами акробатики</u></p> <p>Тема: Строевые упражнения</p> <p>Тема: Общеразвивающие упражнения</p> <p>Тема: Висы упоры</p> <p>Тема: Опорные прыжки</p> <p>Тема: Акробатические упражнения</p>	<p>18ч.</p> <p>2ч.</p> <p>4ч.</p> <p>4ч.</p> <p>4ч.</p> <p>4ч</p>
1.5	<p>Раздел: <u>Легкая атлетика</u></p> <p>Тема: Спринтерский бег</p> <p>Тема: Длительный бег</p> <p>Тема: Прыжки в длину</p> <p>Тема: Прыжки в высоту</p> <p>Тема: Метание гранаты в цель и на дальность</p>	<p>21</p> <p>2 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>4 ч</p> <p>4 ч..</p> <p>4 ч.</p>

1.6	<p>Раздел: <u>Лыжная подготовка</u> Тема: Техника лыжных ходов Тема: Преодоление подъемов и препятствий Тема: Переход с одновременных ходов на попеременные Тема: Тактика лыжных гонок Тема: Прохождение дистанции 3 км(дев) 5 км (юн.) Раздел: <u>Элементы единоборств</u> Тема: Техника владения приемами Тема: Приемы самостраховки Тема: Приемы борьбы лежа Тема: Приемы борьбы стоя Тема: Учебная схватка</p>	<p>18ч. 10ч. 4ч. 4ч. 1ч. 2ч. 9 ч. 6 ч. 3 ч. 3ч. 3ч. 3ч.</p>
2.1	<i>Р.К.</i> - Вариативная часть	15 ч.
	<p>Раздел: <u>Основы знаний о физической культуре</u> <i>Р.К.</i> Тема: Знание о физической культуре Раздел: <u>Настольный теннис</u> <i>Р.К.</i> Тема: Передвижение, перемещение у стола <i>Р.К.</i> Тема: Подачи <i>Р.К.</i> Тема: Накаты, удары, толчки, подрезки <i>Р.К.</i> Тема: Учебная игра Раздел; <u>Атлетическая гимнастика</u> <i>Р.К.</i> Тема: Комплексы упражнений <i>Р.К.</i> Тема: Упражнения на тренажерах</p>	<p>В процессе уроков 10ч. 0.5ч. 0.5ч. 1 ч. 8 ч. 5ч. 3 ч. 2ч.</p>
	Итого:	102ч.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре**

**в рамках Федерального государственного образовательного стандарта
для 11 класса**

№ п/п урока	Дата проведения		Раздел программы. Тема урока <i>Региональный компонент</i> Домашнее задание	Элементы содержания урока (КЭС) <i>Тема междисциплинарной программы</i> <i>урока</i> Виды деятельности учащихся	Планируемые предметные результаты (ученик научится, <i>получит</i> <i>возможность</i> <i>научиться, КУ</i>)	Формирование функциональной грамотности
	План	Факт				
1 Четверть Легкая атлетика: Настольный Теннис: Баскетбол: Элементы единоборств:						
			Легкая атлетика	Правила техники безопасности при	Соблюдать правила	Знания по истории

<p>1-2 И.У 11 а 11 б 11 в</p>	<p>08.09.22</p>		<p>1. Правила техники безопасности инструктажи. Высокий и низкий старт, Эстафетный бег <u>Контрольный урок</u> 30 м, прыжок в длину Д/З «Учебник для учащихся 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115 2.Бег 5-10 мин.</p>	<p>занятиях легкой атлетикой ИНСТРУКЦИЯ № 2-18 ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-11 КЛАССОВ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ ИНСТРУКЦИЯ №2-20 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ Интегрированный урок техника безопасности при занятии легкой атлетикой, доврачебная помощь при травмах. Т.З. Доврачебная помощь при травмах (интеграция с ОБЖ) ОРУ: бег до 5 мин. специальные беговые и прыжковые упражнения, . Высокий и низкий старт, бег до 40 м эстафетного бега КЭС Основы техники высокого старта команды Старт! Внимание ! Марш! Тестирование: бег 30 м, прыжок в длину с места, рефлексия урока Слушание объяснения учителя. Работа в парах над техникой эстафетного бега, выполнение высокого и низкого старта. Бег 30м, прыжок в длину с места на результат.</p>	<p>профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Тест 30м: Юн-5,1-3, Д-6,1-3 4,7-4, 5,3-4 4,3-5 4,8-5 Прыжок в длину с места: Юн-193-3 Д-160-3 205-4 170-4 240-5 210-5</p>	<p>и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами</p>
<p>3 11 а 11 б 11 в</p>	<p>06.09.22</p>		<p>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика 1. Техника безопасности на занятиях инструктажи. Хватка ракетки Атлетическая гимнастика</p>	<p>Техника безопасности на занятиях настольным теннисом и занятиях в тренажерном зале. Инструкция № 2-23 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТ ПРИ</p>	<p>Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь</p>	<p>Знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей,</p>

			<p><i>КУ №1</i> Д/З Подтягивание: юноши- до 12 раз, отжимание от пола: девушки- до 20 раз</p>	<p>ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ ИНСТРУКЦИЯ № 2-24 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ОРУ на месте. Хватка ракетки Работа на тренажерах. Опрос Д/З, рефлексия урока Слушание объяснения учителя. Работа у стола и на тренажерах. Выполнение КУ №1</p>	<p>с регулярными занятиями физическими упражнениями.</p>	<p>задач и форм организации</p>
<p>4-5 11 а 11 б 11 в</p>	<p>15.09.22</p>	<p>Легкая атлетика 1.Прыжки в длину, Эстафетный бег <u>Контрольный урок</u> челночный бег Д/З «Учебник для учащихся 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115 2.Бег 5-10 мин.</p>	<p>Т.З. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием ОРУ, бег до 5 мин, специальные беговые прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега Эстафетный бег (передача эстафетной палочки по кругу в 20 м коридорах) Тестирование: челночный бег. Опрос Д/З, рефлексия урока. КЭС Основы техники челночного бега остановки повороты Слушание объяснения учителя, подтягивание, челночный бег на результат выполнение передачи эстафетной палочки, выполнение прыжка в длину.</p>	<p>Определять дозировку физической нагрузки и направленность взаимодействия физических упражнений. Подтягивание: Юн-5-3 Д-6-3 9-4 13-4 12-5 18-5 Челночный бег: Юн-8,1-3 Д-9,6-3 7,9-4 9-3-4 7-2-5 8-4-5</p>	<p>Знания о здоровом образе жизни</p>	
<p>6 11 а 11 б 11 в</p>	<p>13.09.22</p>	<p>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика 1.Исходное положение 2.Хватка ракетки 3.Влияние на организм занятием теннисом</p>	<p>ОРУ. Влияние на организм занятием тенниса. Хватка ракетки: а) европейская, б) азиатская. Исходное положение у стола КУ №2, работа на тренажерах. Рефлексия урока. Участие в совместной беседе с</p>	<p>Осуществлять приемы массажа и самомассажа.</p>	<p>Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности.</p>	

			<p><i>1.Атлетическая гимнастика</i> <i>2.КУ №2</i> Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>учителем, работа на тренажерах. Выполнение КУ №2</p>		
<p>7-8 11 а 11 б 11 в</p>	22.09.22		<p>Легкая атлетика 1.Прыжок в длину Эстафетный бег <u>Контрольный урок</u> наклон вперед Д/З: Бег 5-10 мин.</p>	<p>Т.З. Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний ОРУ. бег до 5 мин, специальные беговые прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов. разбега Эстафетный бег по кругу. Тестирование: наклон вперед из положения стоя, 6 мин бег. Рефлексия урока Слушание объяснения учителя, выполнение наклонов вперед на гибкость, бег 1000м выполнение прыжка в длину с разбега и эстафетного бега.</p>	<p>Объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек. Гибкость: Юн-5-3 Д-7-3 9-4 12-4 15-5 20-5 Бег 1000м Д- Юн- 4,0-3 4,50-3 3,50-4 4,40—4 3,30-5 4,30--5</p>	<p>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры</p>
<p>9 11 а 11 б 11 в</p>	20.09.22		<p>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика 1.Виды ударов 2.Исходное положение 3.Правила соревнований 1.Атлетическая гимнастика 2.КУ №3 Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>ОРУ. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Повторить виды ударов и исходное положение у стола. Правила соревнований по настольному теннису Опрос Д/З. Работа на тренажерах. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, работа в парах у стола, работа на тренажерах, выполнение КУ №3</p>	<p>Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга.</p>	<p>Способность преодолевать трудности</p>

10-11 11 а 11 б 11 в	29.09.22		<p>Легкая атлетика 1 Метание гранаты. Бросок набивного мяча <u>Контрольный урок</u> Прыжки в длину разбега Д/З: Бег 5-10 мин.</p>	<p>Т.З. Основные механизмы энерго - обеспечения легкоатлетических упражнений ОРУ. Бег до 5 мин. О.Р.У. Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов и с полного разбега Бросок набивного мяча из различных И.П. (3кг) Специальные беговые и прыжковые упражнения. К.Э.С. Основы техники прыжков в длину. Разбег Отталкивание Полет Приземление. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат. Бег 300 м Опрос Д/З, Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, метание мяча, прыжок в длину бег 300м на результат, бросок набивного мяча.</p>	<p>Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности и профилактики заболевания. Бег 300м: Юн: 60сек-3дев:90-3 55-4 70-4 45-5 60-5</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p>
12 11 а 11 б 11 в	27.09.22		<p>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика <i>1.Одношажное передвижение у стола</i> <i>2.Виды ударов</i> <i>3.Самоконтроль при занятиях теннисом и занятиях в тренажерном зале</i> <i>1.Атлетическая гимнастика</i> <i>2.КУ №4</i> <i>Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</i></p>	<p>ОРУ. Одношажное передвижение у стола Нападающие удары слева, справа. Самоконтроль при занятиях теннисом и занятиях в тренажерном зале КУ №4, работа на тренажерах. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение нападающих ударов слева, справа, работа на тренажерах. Выполнение КУ №4</p>	<p>Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма. Демонстрировать виды ударов.</p>	<p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>
			<p>Легкая атлетика</p>	<p>Т.З. Виды соревнований по легкой</p>	<p>Соблюдать правила</p>	<p>Способность</p>

13-14 11 а 11 б 11 в	06.10.22	1. <u>Контрольный урок</u> Метание гранаты Бег в равномерном и переменном темпе Д/З: Бег 5-10 мин.	атлетике и рекорды. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. ОРУ. Бег до 5 мин. Специальные упражнения для плечевого пояса. <u>Контрольный урок</u> Метание гранаты 500-700г с 4-5 бросковых шагов на дальность К.Э.С. Основы техники метания гранаты с разбега. Разбег Замах Бросок Финальное усилие. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, метание гранаты на результат, опрос тер. сведений, бег в равномерном темпе.	организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом. Метание гранаты- Юн-27-3 Д-12-3 32-4 18-4 38-5 23-5	самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений
15 11 а 11 б 11 в	04.10.22	РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика 1. <i>Виды подач</i> 2. <i>Одношажное передвижение у стола</i> 3. <i>Виды ударов</i> 1. <i>Атлетическая гимнастика</i> 2. <i>КУ №5</i> Д/З <i>Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</i>	ОРУ. Виды подач: подача справа, подача слева, подача с подкруткой Работа в парах у стола. Проверка одношажного передвижения у стола. Повторить виды ударов. КУ №5, работа на тренажерах. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение подач справа, слева, работа на тренажерах, выполнение КУ №5.	Определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности. Демонстрировать виды подач.	Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки
16-17 11 а 11 б 11 в	13.10.22	Баскетбол 1. Техника безопасности инструктажи Варианты ловли и передачи	Техника безопасности при занятии баскетболом. Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во	Способность интересно и доступно излагать знания о

			<p>мяча без сопротивления, и с сопротивлением</p> <p>Комбинация из основных элементов техники перемещения</p> <p>1.Д/З «Учебник для учащихся 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.55-60</p> <p>2. Прыжки через скакалку 3 по 200</p>	<p>ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА :</p> <p>ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением</p> <p>Повторить передачи и ловлю мяча: от груди-двумя, от плеча-одной, от груди двумя с отскоком от пола, на месте и в движении (фронтальная работа) Передача и ловля мяча с сопротивлением партнера (работа в тройках).</p> <p>Комбинация перемещения игроков «восьмеркой».</p> <p>Учебная игра. Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, работа в тройках над передачей мяча, осваивают элементы техники в комбинации.</p>	<p>время коллективных занятий и соревнований.</p>	<p>физической культуре</p>
<p>18</p> <p>11 а</p> <p>11 б</p> <p>11 в</p>	<p>11.10.22</p>	<p>Элементы единоборств</p> <p>1.Техника безопасности при занятиях борьбой</p> <p>2.Приемы самостраховки</p> <p>3.Захваты и освобождения</p> <p><u>Контрольный урок</u></p> <p>подтягивание</p> <p>Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>Техника безопасности при занятиях борьбой (рассказ).</p> <p>ОРУ. Спец. разминка. Приемы самостраховки: падение на бок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по спине из положения сидя</p> <p>Захваты и освобождения Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя.</p> <p>Выполнение захватов и освобождений, падений, перекатов.</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики и переутомления.</p>	<p>Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью</p>	
			<p>Баскетбол</p>	<p>Техника безопасности при занятиях</p>	<p>Осуществлять</p>	<p>Способность</p>

19-20 11 а 11 б 11 в	20.10.22	<p>1. Техника безопасности инструктаж Варианты ведения мяча с сопротивлением и без защитника</p> <p>2. Ловля и передача мяча с сопротивлением и без защитника</p> <p>3. <u>Контрольный урок</u> ведение бросок</p> <p>Учебная игра</p> <p>1. Д/З «Учебник для учащихся 10-11 кл » В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.55-60</p> <p>2. Прыжки через скакалку 3 по 200</p>	<p>Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА :</p> <p>ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ. ОРУ в движении, бег с элементами остановки двумя шагами. Ведение мяча правой, левой рукой в движении и на месте. То же самое с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника и без в тройках.</p> <p><u>Контрольный урок</u> ведение бросок без остановки по правилам 2 шага. Учебная игра. Опрос Д/З. Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение ведения и передачи мяча. Учебная игра.</p>	судейство соревнований по баскетболу.	проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных
21 11 а 11 б 11 в	18.10.22	<p>Элементы единоборств</p> <p>1. Приемы борьбы стоя</p> <p>2. Захват и освобождение</p> <p>3. Самостоятельная разминка перед поединком</p> <p>4. Подвижная игра «Сила и ловкость» Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>ОРУ, лежа на ковре. Спец. разминка. Приемы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка. Повторить захват и освобождение. Самостоятельная разминка перед поединком Подвижная игра «Сила и ловкость»</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы стоя, захваты и освобождение.</p>	<p>Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.</p> <p>Демонстрировать приемы борьбы стоя</p>	Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
22-23 11 а 11 б 11 в	27.10.22	<p>Баскетбол</p> <p>1. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>2. Командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>3. Действия против игрока без мяча. Варианты ведения и</p>	<p>ОРУ в движении, бег с ускорениями. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите (при зонной и индивидуальной защите) Действия против игрока без мяча (при зонной защите). Варианты ведения и защиты мяча Учебная игра.</p>	Демонстрировать и применять в игре выполнение технико-тактических действий.	Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической

			защиты мяча. <u>Контрольный урок</u> Учебная игра. Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200	двухсторонняя умение работать в команде Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнения индивидуальных и групповых тактических взаимодействий, ведение мяча, учебная игра.		направленностью.
24 11 а 11 б 11 в	25.10.22		Элементы единоборств 1. Приемы борьбы лежа 2. Игра «Борьба всадников» 3. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств 4. Учебная схватка Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз	ОРУ. Спец. разминка. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы борьбы лежа: удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку и переворачивание с захватом на рычаг (работа в парах). Игра «Борьба всадников» Учебная схватка. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, Работа в парах над приемами борьбы лежа, учебная схватка.	Умение самостоятельно оценивать и принимать решения во время схватки. Демонстрировать приемы борьбы лежа.	Освоение правил здорового и безопасного образа жизни
2 четверть Гимнастика с элементами акробатики: Элементы единоборства:						
25-26 <u>ИУ</u> 11 а 11 б 11 в	10.11.22		Гимнастика Правила безопасности инструктажи. Оказание первой помощи при травмах. Органические вещества как источник энергии (углеводы и жиры). 1. Акробатические элементы.	Правила безопасности на занятиях гимнастикой. ИНСТРУКЦИЯ № 2-19 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ Интегрированный урок Правила безопасности на занятиях	Соблюдать правила: профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	Знать правила безопасности на занятиях гимнастикой

			<p>2. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении.</p> <p>3. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств</p> <p>Д/З: «Учебник для 10-11 кл.» В.И. Лях, А.А. Зданевич. стр.91-99</p> <p>2. Подтягивание: юноши-12 раз.</p> <p>3. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p>	<p>гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.(биология)</p> <p>Белки. Углеводы. Липиды. Строение и функции</p> <p>ОРУ, спец. разминка, перестроение. Пройденный материал в предыдущих классах: повторить кувырки вперед, назад, стойки на лопатках. Специальные упражнения с набивными и большими мячами. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, строевых упражнений.</p>		
27 11 а 11 б 11 в	08.11.22		<p>Элементы единоборства</p> <p>1. Пройденный материал по приемам единоборства.</p> <p>2. Упражнения на тренажере</p> <p>3. Учебная схватка</p> <p>Д/З: «Учебник для 10-11 кл.» В.И. Лях, А.А. Зданевич. стр.91-99</p> <p>2. Подтягивание: юноши-12 раз.</p> <p>3. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p>	<p>ОРУ, спецразминка. Пройденный материал: падение на бок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекал по спине из положения сидя.</p> <p>Учебная схватка.</p> <p>Судейство учебной схватки.</p> <p>Проверка Д/З.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснение учителя, выполнение приемов лежа и стоя, упражнений на тренажерах, учебная схватка.</p>	<p>Осуществлять: приемы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Уметь демонстрировать освоенные элементы</p>
28-29 11 а			<p>Гимнастика</p> <p>1. Юноши: Длинный кувырок вперед</p>	<p>ОРУ, спец. разминка, строевые упражнения на месте и в движении. Пройденный материал в предыдущих</p>	<p>Составлять: индивидуальные комплексы</p>	<p>Уметь демонстрировать приемы борьбы.</p>

<p>11 б 11 в</p>	<p>17.11.22</p>		<p>Юноши: Стойка на руках с помощью. Девушки: Стойка на лопатках. Девушки: Сед углом. 2.Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. 3.Самоконтроль при занятии гимнастическими упражнениями. Д/З: «Учебник для 10-11кл.» В.И. Лях, А.А. Зданевич. стр.91-99 2.Подтягивание: юноши-12 раз. 3.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p>	<p>классов: кувырки, стойки. Специальные упражнения с набивными и большими мячами. Акробатика Комбинации ранее освоенных элементов. Юноши: Длинный кувырок вперед через препятствия на высоте 90см. Стойка на руках с помощью. Выполнение акробатических элементов. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Стойка на лопатках. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Акробатическое соединение из 4-5 элементов. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов.</p>	<p>физических упражнений различной направленности.</p>	
<p>30 11 а 11 б 11 в</p>	<p>15.11.22</p>		<p>Элементы единоборства 1.Силовые упражнения и единоборства в парах 2.Гигиена борца 3.Упражнения на тренажерах Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Гигиена борца. Упражнения на тренажерах. Падения на спину из разных положений, падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Учебная схватка. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение силовых упражнений в парах, упражнения на тренажерах. Учебная схватка.</p>	<p>Определять: эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность.</p>	<p>Уметь демонстрировать выполнение акробатических комбинаций</p>

31-32 11 а 11 б 11 в	24.11.22		<p>Гимнастика</p> <p>1. Юноши: Кувырок назад через стойку на руках с помощью.</p> <p>2. Девушки: Стоя на коленях, наклон назад. Девушки: Акробатическое соединение из 4-5 элементов.</p> <p>3. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Д/З: 1. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка, строевые упражнения: противоходом направо, налево, змейкой. Специальные упражнения с набивными и большими мячами.</p> <p>Акробатика. Комбинации ранее освоенных элементов.</p> <p>Юноши: Длинный кувырок вперед через препятствия на высоте 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.</p> <p>Девушки: Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Акробатическое соединение из 4-5 элементов. Эстафеты с элементами акробатики. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Опрос д\З Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, составление акробатических комбинаций из 4-5 элементов.</p>	<p>Осуществлять: самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Демонстрировать акробатическую комбинацию из 4-5 элементов.</p>	<p>Уметь демонстрировать выполнение акробатических элементов</p>
33 11 а 11 б 11 в	22.11.22		<p>Элементы единоборства</p> <p>1. Самостоятельная разминка перед поединком.</p> <p>2. Приемы борьбы лежа</p> <p>3. Упражнения на тренажерах Д/З: 1. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка. Гигиена борца. Приемы борьбы лежа: удержание с боку, переворачивание с захватом рук с боку, переворачивание с захватом на рычаг. Учебная схватка. Рефлексия урока.</p>	<p>Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.</p>	<p>Уметь демонстрировать различные виды ударов</p>

			2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.	Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы лежа, работа на тренажерах.		
34-35 11 а 11 б 11 в	1.12.22		Гимнастика Повторение ранее изученных элементов на брусках. 1.Специальные упражнения с эспандером и гантелями. Общеразвивающее упражнение с повышенной амплитудой для различных суставов: 2.Юноши: Прыжок, ноги врозь, через коня в длину, высота 115-120 см. Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, 110см. 3. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз	ОРУ, спец. разминка. Повороты в движении направо, налево, кругом. Специальные упражнения с эспандером и гантелями. Специальные упражнения с эспандером и гантелями. 3. Общеразвивающее упражнение с повышенной амплитудой для различных суставов. 1.Юноши: Прыжок, ноги врозь, через коня в длину, высота 115-120 см. 2.Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, 110см. Комбинации ранее освоенных элементов. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение упражнений на брусках, выполнение опорного прыжка.	Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.	Знание о здоровом образе жизни
36 11 а 11 б 11 в	29.11.22		Элементы единоборства 1.Приемы борьбы стоя Силовые упражнения. 2. Судить учебную схватку Учебные схватки Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки	ОРУ, спец. разминка. Приемы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову(имитация), защита от удара кулаком в голову. Учебная схватка. Рефлексия урока.	Объяснять: роль и значение занятий физической культурой и укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении ЖОЗ.	Способность организовывать самостоятельные занятия ФК

			за голову- 50 раз.	Слушание объяснения учителя, выполнять приемы борьбы стоя, силовые упражнения в парах, учебная схватка.		
37-38 11 а 11 б 11 в	08.12.22		Гимнастика 1.Юноши: Подъем в упор силой. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах и седа ноги врозь. 2.Девушки: Равновесие на бревне, повороты на 180, прыжки толчком двух ног со сменой ног. Переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180 см Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой. Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.	ОРУ, спец. разминка. Строевые упражнения: противоходом: направо, налево, змейкой. Специальные упражнения с эспандером и гантелями. Опорный прыжок. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину, высота 115-120 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, 110см. Равновесие на бревне, повороты на 180, прыжки толчком двух ног со сменой ног. Юноши: подъем в упор силой. Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах и седа ноги врозь. Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение упражнений на перекладине(юноши), бревне(девушки), и брусках. Выполнение комбинаций с обручами, лентой, скакалкой. Выполнение опорного прыжка(юноши).	Овладение современными методиками укрепления и сохранения использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Демонстрировать выполнение опорного прыжка.	Способность преодолевать трудности
39 11 а 11 б	06.12.22		Элементы единоборства 1. Судить учебную схватку. 2.Влияние занятий борьбы на развитие нравственных и	ОРУ, спец. разминка. Приемы борьбы лежа: удержание с боку, переворачивание с захватом рук с боку,	Осуществлять приемы по страховке во время занятий опорным	Способность вести наблюдение за динамикой показателей

11 в			волевых качеств. 3. Учебная схватка. Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.	переворачивание с захватом на рычаг. Судить учебную схватку. Влияние занятий борьбы на развитие нравственных и волевых качеств Учебная схватка Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы лежа, выполнять судейство учебной схватки.	прыжком.	физического развития.
40-41 11 а 11 б 11 в	15.12.22		Гимнастика 1.Висы и упоры Проходный материал предыдущих классов: подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, вскок махом назад. 2.Переворот боком. Комбинации с лентами, обручами и скакалками. Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.	ОРУ, спец. разминка. Повороты в движении направо, налево, кругом. Специальные упражнения с обручами и гимнастическими палками. Висы и упоры Проходный материал в предыдущих классах: подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, вскок махом назад. Комбинации с лентами, обручами и скакалками. Переворот боком. Рефлексия урока. Выполнение комбинаций с лентами, обручами, скакалками (девушки), выполнение комбинации на перекладине(юноши), выполнение переворотом боком.	Демонстрировать комбинацию из отдельных элементов с обручем и гимнастическими палками. Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. Демонстрировать комбинацию на бревне, брусках.	
42 11 а 11 б 11 в	13.12.22		Элементы единоборства 1.Приемы борьбы стоя: Подвижная игра «Борьба двое против двоих» 2.Самоконтроль при занятиях борьбой. 3. Упражнения на тренажерах Д/З: 1.Сгибание и разгибание	ОРУ, спец. разминка. Приемы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову(имитация), защита от удара кулаком в голову. Подвижная игра «Борьба двое против	Характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития	Способность формировать цели и задачи занятия.

			<p>рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> <p>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>двоих»</p> <p>Самоконтроль при занятиях борьбой.</p> <p>Упражнения на тренажерах</p> <p>Учебная схватка.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы стоя, упражнения на тренажерах, игра «Борьба двое против двоих»</p>	<p>физических способностей, на занятиях физической культурой.</p>	
<p>43-44</p> <p>11 а</p> <p>11 б</p> <p>11 в</p>	<p>22.12.22</p>		<p>Гимнастика</p> <p>1.Юноши:</p> <p>Лазанье по двум канатам без помощи ног.</p> <p>Девушки:</p> <p>Лазанье по канату без помощи ног</p> <p>2.Гимнастическая полоса препятствия.</p> <p>Лазанье по канату с помощью ног на скорость.</p> <p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> <p>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка Строй</p> <p>Специальные упражнения с обручами и гимнастическими палками.</p> <p>Юноши: подъем в упор силой.</p> <p>Переворот в упор силой.</p> <p>Подтягивание в висе.</p> <p>Девушки: равновесие на бревне, повороты на180, прыжки толчком двух ног со сменой ног.</p> <p>Передвижение выпадами, танцевальные шаги, соскок прогнувшись.</p> <p>Толчком двух ног вис углом.</p> <p>Соединение из 4-5 элементов. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног.</p> <p>Девушки: лазанье по канату без помощи ног.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствия.</p> <p>Лазанье по канату с помощью ног на скорость.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Выполнять лазанье по канату с помощью рук на скорость, выполнение гимнастической полосы препятствия, упражнений на перекладине и бревне.</p>	<p>Осуществлять приемы массажа и самомассажа.</p> <p>Соблюдать правила по использованию спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p> <p>Демонстрировать лазанье по канату.</p>	<p>Способность составлять планы занятий</p>
<p>45</p> <p>11 а</p>	<p>20.12.22</p>		<p>Элементы единоборства</p> <p>1.Приемы борьбы лежа.</p> <p>2. Силовые упражнения.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка Приемы борьбы лежа: переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой,</p>	<p>Овладение способами контроля</p>	<p>Владение знаниями об особенностях физического</p>

11 б 11 в			Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.	переворачиванием с захватом шеи и туловища снизу, переворачиванием с захватом шеи и ближней ноги. Силовые упражнения: подъем в упор силой, переворот в упор силой, подтягивание в висе. Рефлексия урока. Выполнение приемов борьбы лежа, силовых упражнений.	индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	развития.
46-47 11 а 11 б 11 в	29.12.22		Гимнастика 1 Подтягивание в висе на низкой перекладине Ритмическая гимнастика. 2. Составление комплексов ритмической гимнастики. Лазанье по шесту. Эстафета. Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.	ОРУ, спец. разминка Подтягивание в висе. на низкой перекладине. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Равновесие Вис согнувшись, вис прогнувшись сзади. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах и седа ноги врозь. Девушки: Передвижение выпадами, танцевальные шаги, соскок прогнувшись, Соединение 4-5 элементов. Лазанье по шесту. Эстафета. Рефлексия урока. Выполнение упражнений на перекладине, брусках, бревне, лазанье по шесту, участие в эстафете.	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. Демонстрировать комбинацию на перекладине(юнош и) Демонстрировать комбинацию из 4-5 элементов с лентами, обручем, скакалками.	Владение знаниями по основам организации и проведения занятий по ФК.
			Элементы единоборства	ОРУ, спец. разминка Приемы борьбы	Проводить	Способность

48 11 а 11 б 11 в	27.12.22		<p>1. Приемы борьбы стоя. Силовые упражнения в парах.</p> <p>2. Подвижная игра "Борьба всадников» Учебная схватка.</p> <p>Д/З: 1. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> <p>2. Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>стоя: бросок рывком за пятку, задняя подножка с захватом ноги с наружи, защита от удара ножом сверху. Силовые упражнения в парах.</p> <p>3. Подвижная игра "Борьба всадников» Учебная схватка.</p> <p>Судейство учебной схватки.</p> <p>Комплекс упражнений на растяжку.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Выполнение приемов борьбы стоя, участие в игре «Борьба всадников», выполнение силовых упражнений в парах, учебная схватка.</p>	<p>учебную схватку.</p> <p>Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.</p> <p>Демонстрировать приемы борьбы стоя и лежа.</p>	<p>управлять своими эмоциями</p>
<p>3 четверть</p> <p>Лыжная подготовка:</p> <p>Баскетбол :</p> <p>Настольный теннис :</p> <p>Волейбол :</p>						
49-50 ИУ 11 а 11 б 11 в	12.01.23		<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. Техника безопасности инструктаж</p> <p>Одежда, обувь, инвентарь.</p> <p>Двигательная активность и энергозатраты. Режим тренировок. Обмен веществ и превращение энергии.</p> <p>2. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах.</p> <p>3. Переход с одновременных ходов на попеременные</p> <p>4. Прохождение дистанции до 3 км</p> <p>Д/З: «Учебник для 10-11кл»</p>	<p>Правила техники безопасности</p> <p>ИНСТРУКЦИЯ</p> <p>№ 2-21</p> <p>ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ</p> <p>Интегрированный урок (Биология)</p> <p>Ассимиляция и диссимиляция. Метаболизм. Энергетический обмен в клетке.</p> <p>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Одежда, обувь, инвентарь ОРУ без лыж.</p> <p>Прохождение разминочного круга.</p> <p>Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на</p>	<p>Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>

			В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.124-1282.Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км	учебном кругу. Попеременный, двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные а) прямой переход. Преодоление дистанций до 3 км Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км.		
51 11 а 11 б 11 в	10.01.23		Лыжная подготовка 1. Элементы тактики лыжных гонок. 2. Прохождение дистанции до 3 км. Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.124-1282. 2.Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Элементы тактики лыжных гонок. Попеременный двухшажный ход. Попеременно четырехшажный ход. Преодоление дистанций до 3 км Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3км.	Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.	Формирование умения планировать, контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
52-53 11 а 11 б 11 в	19.01.23		Лыжная подготовка 1. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход с прокатом. 2. Обгон на лыжне. Преодоление подъемов. Финиширование Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу. Попеременный двухшажный ход Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход с прокатом. Обгон на лыжне. Преодоление подъемов. Финиширование. Преодоление дистанций до 3 км. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу,	Определять дозировку нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.	Формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

				прохождение дистанции до 3 км, преодоление препятствий.		
54 11 а 11 б 11 в	17.01.23		<p>Лыжная подготовка</p> <p>1.Переход с переменных ходов на попеременные: переход с неоконченным толком одной палкой.</p> <p>2. Прохождение до 3-х км</p> <p>Правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу.</p> <p>Правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажныйход.</p> <p>Переход с переменных ходов на попеременные: переход с неоконченным толком одной палкой. Правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Прохождение до 3- км</p> <p>Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>Осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.</p>	<p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>
55-56 11 а 11 б 11 в	26.01.23		<p>Лыжная подготовка</p> <p>1.Переход с переменных ходов на одновременные: переход с прокатом.</p> <p>2. Преодоление препятствий перепрыгиванием в сторону.</p> <p>Помощь при травмах при обморожении.</p> <p>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу. Коньковый ход.</p> <p>Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход</p> <p>Преодоление препятствий перепрыгиванием в сторону. Помощь при травмах при обморожении.</p> <p>Преодоление дистанций до3 км.</p> <p>Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км, преодоление препятствий.</p>	<p>Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>

57 11 а 11 б 11 в	24.01.23		<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p> <p>2. Переход с переменных ходов на одновременные: переход с прокатом.</p> <p>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Основные элементы тактики в лыжных гонках</p> <p>Работа на учебном кругу.</p> <p>Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Преодоление дистанций до 1 км на скорость.</p> <p>Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 1 км на скорость.</p>	<p>Уметь овладевать современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний.</p>	<p>Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>
58-59 11 а 11 б 11 в	02.02.23		<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. Особенности физической подготовки лыжника.</p> <p>2. Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком.</p> <p>Преодоление дистанций до 3 км.</p> <p>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу. Коньковый ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Особенности физической подготовки лыжника.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные с неоконченным толком одной палкой.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком.</p> <p>Преодоление дистанций до 3 км.</p> <p>Рефлексия урока Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км, преодоление подъемов и препятствий.</p>	<p>Объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.</p>	<p>Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</p>
			<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. Преодоление подъемов и</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга.</p>	<p>Овладевать техническими</p>	<p>Умение планировать,</p>

<p>60 11 а 11 б 11 в</p>	<p>31.01.23</p>		<p>препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием. Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых. Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>Преодоление подъемов и препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием. Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 1 км, преодоление склонов.</p>	<p>приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения. Объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>регулировать и контролировать и оценивать свои действия.</p>
<p>61—62 11 а 11 б 11 в</p>	<p>09.02.23</p>		<p>Лыжная подготовка 1. Особенности физической подготовки лыжника. 2. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком. Преодоление дистанций до 3 км. Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Переход с одновременных ходов на попеременные. 3. Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (опрос) Особенности физической подготовки лыжника. Прохождение: девушки- 3 км, юноши-5 км на результат. Рефлексия урока Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км преодоление</p>	<p>Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.</p>	<p>Определение общей цели и путей ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>

				подъемов и препятствий.		
63 11 а 11 б 11 в	07.02.23		<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком. Преодоление дистанций до 3 км. Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком. Преодоление дистанций до 3 км. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км преодоление подъемов и препятствий.</p>	<p>Определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности. Демонстрировать переход с одновременных ходов на попеременные.</p>	<p>Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>
64-65 11 а 11 б 11 в	16.09.23		<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. Преодоление подъемов и препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием. 2. Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых. Прохождение дистанции: юноши-8км, девушки-5км. Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Преодоление подъемов и препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием . Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых. Прохождение дистанции: юноши-8км, девушки-5км. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км преодоление подъемов и препятствий.</p>	<p>Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений. Демонстрировать преодоление подъемов и препятствий.</p>	<p>Контролировать действия партнера.</p>
66 11 а 11 б 11 в	14.02.23		<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. К.У. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. 2. Прохождение: девушки- 3 км,</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.</p>	<p>Соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях</p>	<p>Способность составлять планы занятий физической культурой с различной</p>

			юноши-5 км. на результат Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км	Прохождение: девушки- 3 км, юноши-5 км. на результат Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км, 5 км.	физической культурой. Демонстрировать прохождение дистанции 3км Дев-18.00-3 юн:29.30-3 17.00-4 27.30-4 16.00-3 26.00-5	педагогической направленностью.
67-68 11 а 11 б 11 в	16.02.23		Баскетбол 1.Техника безопасности инструктаж 2 Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: передача мяча одной рукой снизу и одной рукой сбоку. Вырывание и выбивание мяча. Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника: приемы обыгрывания защитника ведением. Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200	Техника безопасности при занятии баскетболом. Техника безопасности при занятиях Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ ОРУ в движении и спец. разминка. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: передача мяча одной рукой снизу и одной рукой сбоку. Вырывание мяча. Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника: приемы обыгрывания защитника ведением: вышагиванием, скрестным шагом, поворотом. Выбивание мяча Игра по упрощенным и основным правилам. Рефлексия урока. Слушание объяснение учителя,	Уметь использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни. Демонстрировать вырывание и выбивание мяча.	Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

				разминка, ловля и передача и ведение мяча, вырывание и выбивание мяча.		
69 11 а 11 б 11 в	14.02.23		<p>Настольный теннис Техника безопасности инструктаж</p> <p>1. Топ-спины: слева</p> <p>2. Учетная игра в теннис.</p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>1. КУ №7</p> <p>Д/З: 1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз, девушки-30.</p> <p>2. Подтягивание: юноши-10 раз.</p> <p>Отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>Техника безопасности при занятиях Инструкция № 2-23 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ</p> <p>ИНСТРУКЦИЯ № 2-24 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ</p> <p>ОРУ на месте спец. разминка для тенниса и атлетической гимнастики.</p> <p>Топспины: топспин слева.</p> <p>Учебная игра в теннис.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Мышцы кисти и предплечья.</p> <p>КУ №7</p> <p>Рефлексия урока</p> <p>Разминка, выполнение топспинов слева. Учебная игра в теннис, выполнение КУ № 7</p>	<p>Уметь использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>	<p>Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные спортивные мероприятия.</p>
70-71 11 а 11 б 11 в	02.03.23		<p>Баскетбол</p> <p>1. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>2. Перехват мяча.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом.</p> <p>Накрывание мяча.</p> <p>Д/З: «Учебник для 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.61-62</p>	<p>ОРУ в движении, спец. разминка. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов в прыжке с близкого и среднего расстояния.</p> <p>Штрафной бросок. Перехват мяча.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом.</p> <p>Накрывание мяча.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном, подстраховка.</p>	<p>Овладевать техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной</p>	<p>Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в</p>

			2. Прыжки через скакалку 3 по 200	Игра по упрощенным правилам. Рефлексия урока. Разминка, выполнение бросков мяча, перехват мяча, действия против игрока без мяча и с мячом. Выполнение накрывания мяча.	деятельности. Демонстрировать варианты бросков.	соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
72 11 а 11 б 11 в	21.02.23		Настольный теннис. 1.Топспины: топспин справа 2.Хватка ракетки. Атлетическая гимнастика. 1.КУ № 8 Д/З:1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз.девушки-30. 2.Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз	ОРУ на месте спец. разминка для тенниса и атлетической гимнастики. Топспины: топспин справа. Хватка ракетки: а) европейская, б) азиатская Одношажное передвижение у стола. Удар: а) толчок, б) подрезки Подачи. Атлетическая гимнастика. Двухглавая мышца плеча (бицепс) Работа на тренажерах. КУ № 8 Рефлексия урока. Слушание объяснение учителя. Выполнение топсинов справа. Работа на тренажерах, выполнение КУ №8.	Уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты.	Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
73-74 11 а 11 б 11 в	09.03.23		Волейбол 1.Техника безопасности инструктаж 2. Варианты техники приема и передачи мяча Варианты подач Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.80-82	Техника безопасности при занятии волейболом. Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ ОРУ, спец. разминка Варианты техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением и	Осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью , физической работоспособностью, осанкой.	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

				<p>перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя.</p> <p>Выполнение приемов передачи и подач мяча.</p>		
75 11 а 11 б 11 в	28.02.23		<p>Настольный теннис</p> <p>1. <i>Топспины: топсин справа</i></p> <p>2. <i>Исходное положение.</i></p> <p>Атлетическая гимнастика.</p> <p>1. КУ №9</p> <p>Д/З: 1. <i>Приседание на одной ноге: юноши-40 раз. девушки-30.</i></p> <p>2. <i>Подтягивание: юноши-10 раз.</i></p> <p><i>Отжимание от пола: девушки-20 раз</i></p>	<p>ОРУ на месте спец. разминка для тенниса и атлетической гимнастики. 1. Топспины: топсин справа</p> <p>Подачи.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Двухглавая мышца плеча (бицепс) (опрос)</p> <p>Работа на тренажерах.</p> <p>КУ № 9</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Опрос по знанию мышц. Выполнение топсинов справа, подач, КУ №9.</p> <p>Работа на тренажерах.</p>	<p>Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.</p> <p>Знания нахождения мышц тела.</p>	<p>Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>
76-77 11 а 11 б 11 в	16.03.23		<p>Волейбол.</p> <p>1. Варианты техники приема и передачи мяча.</p> <p>2. Варианты подач</p> <p>Игра по упрощенным и основным правилам.</p> <p>Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка</p> <p>Варианты техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением и перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.</p> <p>Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя.</p> <p>Выполнение приемов передачи и подач мяча.</p>	<p>Уметь использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности.</p> <p>Демонстрация приема и передачи мяча.</p>	<p>Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>

78 11 а 11 б 11 в	07.03.23		<p>Настольный теннис 1. Виды ударов. Атлетическая гимнастика. КУ № 10 Д/З: 1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз. девушки-30. 2. Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>ОРУ на месте спец. разминка для тенниса и атлетической гимнастики. Виды ударов: удар-толчок, удар-накат. Поддачи. Атлетическая гимнастика. Трехглавая мышца плеча (трицепс), круглая мышца, широчайшая мышца спины. КУ № 10 Рефлексия урока. Выполнение ударов, выполнение КУ №10, опрос по названию мышц.</p>	<p>Овладевать современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности. Демонстрация видов ударов.</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
79-80 11 а 11 б 11 в	23.03.23		<p>Волейбол 1. Техника безопасности инструктажи 2. Варианты приема и передачи мяча. Варианты подачи мяча. Групповые и командные, атакующие действия. Учебная игра Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр. 80-82 Прыжки через скакалку 3 по 200.</p>	<p>Техника безопасности при занятиях волейболом. Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ ОРУ в движении, спец. разминка. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение приемов передачи мяча, подачи мяча. Учебная игра.</p>	<p>Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом, навыки сотрудничества со сверстниками.</p>	<p>Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами</p>
81 11 а	21.03.23		<p>РК Настольный теннис 1. Техника безопасности инструктажи Хватка ракетки 2. Учебная игра. Атлетическая гимнастика</p>	<p>Техника безопасности при занятиях Инструкция № 2-23 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ ИНСТРУКЦИЯ</p>	<p>Принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в</p>	<p>Знания на основных направлениях физической культуры в обществе</p>

11 б 11 в			1. КУ №1 Д/З: 1. Приседание выпады. Подтягивание: Отжимание	№ 2-24 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ОРУ на месте. Хватка ракетки: - а) европейская - б) азиатская Учебная игра Специальные упражнения со штангой КУ №1. Рефлексия урока. Выполнение учебной игры в парах, работа на тренажерах, КУ № 1.	физическом самосовершенствов ании.	
4 четверть						
Легкая атлетика:						
Волейбол:						
Настольный теннис:						
82-83 11 а 11 б 11 в	06.04.23		Волейбол 1. Варианты нападающего удара через сетку. 2. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Терминология избранной игры. Блокирование одиночное, страховка. Игра по упрощенным правилам Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200.	ОРУ спец. разминка. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение нападающего удара через сетку, одиночного блокирования и страховки. Игра по упрощенным правилам.	Уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности.	Знания о здоровом образе жизни
	04.04.23		РК Настольный теннис Атлетическая гимнастика К. Урок. подтягивание	ОРУ спец. разминка Удар: а) толчок, б) подрезки, в) накаты. Учебная игра	Владеть физическими упражнениями	Способность проявлять инициативу и

84 11 а 11 б 11 в			<p><i>отжимание пресс 1.</i> <i>Одношажное передвижение у стола</i> <i>2. Учебная игра</i> <i>Атлетическая гимнастика.</i> <i>КУ №2 с гантелями</i> <i>Упражнения на тренажерах</i> <i>Д/З: Приседание выпады.</i> <i>Подтягивание: Отжимание</i></p>	<p>Упражнения на тренажере. КУ №2 с гантелями Рефлексия урока. Выполнять одношажное передвижение у стола, учебная игра. КУ №2. Выполнять упражнения на тренажере.</p>	<p>разной функциональной направленности, используя их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>творчество при организации совместных занятий физической культуры</p>
85-86 11 а 11 б 11 в	13.04.23		<p>Волейбол 1. Индивидуальные и командные тактические действия. 2. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Бег с ускорением. Техника перемещений Учебная игра Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200.</p>	<p>ОРУ спец. разминка Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия урока. Выполнять передачи мяча в парах, тройках, подача мяча на точность, прямой нападающий удар. Учебная игра.</p>	<p>Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.</p>	<p>Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий</p>
87 11 а 11 б 11 в	11.04.23		<p>РК Настольный теннис <i>Атлетическая гимнастика</i> <i>1. Виды ударов.</i> <i>2. Учебная игра.</i> <i>Атлетическая гимнастика</i> <i>1. КУ №3</i> <i>2. Упражнения на тренажерах</i> <i>Д/З: 1. Приседание выпады.</i> <i>Подтягивание: Отжимание</i></p>	<p>ОРУ спец. разминка. Удар, накаты. Хватка ракетки Учебная игра Упражнения на тренажерах КУ №3 Рефлексия урока. Выполнять удары слева, справа, накаты. Учебная игра. КУ № 3. Работа на тренажерах.</p>	<p>Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.</p>	<p>Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности</p>
			<p>Волейбол 1. Блокирование групповое,</p>	<p>ОРУ спец. разминка Стойки и передвижения игроков. Сочетание</p>	<p>Определять дозировку</p>	<p>Способность преодолевать</p>

<p>88-89 11 а 11 б 11 в</p>	<p>20.04.23</p>		<p>страховка. 2. Круговая тренировка. К.У. челночный бег Учебная игра. Прыжки в высоту Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200.</p>	<p>приемов: прием, передача, нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Блокирование групповое. Учебная игра. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Переход через планку. Подбор разбега и отталкивание. Тестирование. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнять групповое блокирование, круговую тренировку, прыжок в высоту. Тестирование. Учебная игра.</p>	<p>физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.</p>	<p>трудности</p>
<p>90 11 а 11 б 11 в</p>	<p>18.04.23</p>		<p>РК Настольный теннис Атлетическая гимнастика 1 Виды подач 2. Учебная игра Атлетическая гимнастика 1. КУ №4 Д/З: 1.Приседание на одной ноге: юноши-40 раз.девушки-30. 2.Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Виды подач, учебная игра. Косая мышца живота, четырехглавая мышца бедра, передняя большеберцовая мышца. КУ №4 Слушание объяснение учителя, выполнять подачи. Учебная игра. Выполнять КУ №4. Рефлексия урока</p>	<p>Демонстрировать физические силовые способности: подтягивание из виса на высокой перекладине 10 раз.</p>	<p>Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности</p>
<p>91-92 ИУ 11 а 11 б 11 в</p>	<p>27.04.23</p>		<p>Легкая атлетика Техника безопасности инструктажи Здоровый образ жизни. Экологические факторы. !. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. К.У. 2.Высокий, низкий старт Бег с ускорением, максимальной скоростью Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. ИНСТРУКЦИЯ №2-20 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ Интегрированный урок (Биология)Экологические факторы. Условия среды. ОРУ спец. разминка Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные упражнения. Прыжки в</p>	<p>Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой с соревновательной деятельности.</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p>

			<p>Д/З: 2. Бег: девушки-6 мин. юноши-10 мин.</p>	<p>высоту с 9-11 шагов. Бег с ускорением, максимальной скоростью. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Слушание объяснения учителя, выполнять прыжки в высоту, высокий, низкий старт, стартовый разгон. Рефлексия урока</p>		
<p>93 11 а 11 б 11 в</p>	<p>25.04.23</p>		<p>РК Настольный теннис Атлетическая гимнастика 1. Удар, подрезки 2. Упражнения на тренажерах <i>Атлетическая гимнастика</i> 1. КУ №5 Д/З: 1. Приседание на одной ноге: лев. пр. 2. Подтягивание: юноши Отжимание от пола:</p>	<p>ОРУ спец. разминка Удар, подрезки. Учебная игра Упражнения со штангой КУ №5 Рефлексия урока Опрос предыдущей темы(мышцы). Выполнение ударов, упражнения на тренажерах. КУ №5. Опрос предыдущей темы. Учебная игра.</p>	<p>Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>
<p>94-95 11 а 11 б 11 в</p>	<p>04.05.23</p>		<p>Легкая атлетика К.У. 1. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. 2. Длительный бег Биометрические основы бега Основные механизмы энергопотребления. Бег: девочки-6 мин. юноши-10 мин. Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Длительный бег. Биометрические основы бега. Основные механизмы энергопотребления. Рефлексия урока Слушание объяснения учителя, выполнение прыжков в высоту, бег.</p>	<p>Демонстрировать метание различных по массе и форме снаряды (гранаты, утяжеленные малые мячи и т.д.) с места и с полного разбега. Демонстрировать прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега: Д-100-3 Ю-120-3 115-4 125-4</p>	<p>Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки</p>

					120-5 135-5	
96 11 а 11 б 11 в	02.05.23		<p>РК Настольный теннис Атлетическая гимнастика <i>К.урок прыжки в длину с места.</i> 1. Удар, накаты 2. Учебная игра Атлетическая гимнастика 1. КУ №6 с гантелями Д/З: 1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз. девушки-30. 2. Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	ОРУ спец. разминка. Удары, накаты. Учебная игра КУ №4 с гантелями Упор со штангой Рефлексия урока. Выполнение ударов, учебная игра, КУ №4 с гантелями. Проверка Д/З.	Осуществлять приемы массажа и самомассажа. Уметь выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.	Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре
97-98 11 а 11 б 11 в	11.05.23		<p>Легкая атлетика 1. Метание мяча с 4-5 шагов 2. Эстафетный бег. Длительный бег. Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115</p>	ОРУ спец. разминка. Метание мяча на дальность с 4-5 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя. Выполнение метания мяча с 4-5 шагов, выполнение передачи эстафетной палочки, длительный бег.	Объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека. Влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями
99 11 а 11 б	09.05.23		<p>Легкая атлетика 1. Стартовый разгон 2. Эстафеты, старты из различных положений К.У. Метание гранаты 500м-700м</p>	ОРУ спец. разминка. Стартовый разгон Эстафеты, старты из различных положений. Метание гранаты 500м-700м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег- 2000м (д), 3000м (ю)	Уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие	Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта

11 в			Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег- 2000м (д), 3000м (ю) Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115 2. Бег: девушки-6 мин. юноши-10 мин.	Рефлексия урока. Выполнение стартового разгона, эстафеты, метание гранаты, прыжка в длину. Бег на 2000-3000м на результат.	стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей. Демонстрировать метание гранаты: Д-12-3 Ю-26-3 18-4 32-4 23-5 38-5 Демонстрировать прыжки в длину с разбега: Д-3,00-3 Ю-3.70-3 3.50-4 4.20-4 3.80-5 4.60-5	
100-101 11 а 11 б 11 в	18.05.23		Легкая атлетика 1.Прыжки в длину 13-15 шагов разбега. 2. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. К.У. 3.Бег 2000м и 3000 м на результат. Д/З Прыжки бег в равномерном темпе.	ОРУ спец. разминка. Прыжки в длину 13-15 шагов разбега. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег 2000 и 3000 м на результат Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение прыжков в длину, бег 2000м-3000м.	Объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека. Влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями
102	16.05.23		РК Настольный теннис Атлетическая гимнастика 1.Удар, накаты 2. Учебная игра Атлетическая гимнастика	ОРУ спец. разминка. Удары, накаты. Учебная игра КУ №4 с гантелями Упор со штангой Рефлексия урока.	Осуществлять приемы массажа и самомассажа. Уметь выбирать успешные	Способность интересно и доступно излагать знания о физической

11 а 11 б 11 в			<i>1. КУ №6 с гантелями</i> <i>Д/З: 1.Приседание на одной ноге: юноши-40 раз.девушки-30.</i> <i>2.Подтягивание: юноши-10 раз.</i> <i>Отжимание от пола: девушки-20 раз</i>	Выполнение ударов, учебная игра, КУ №4 с гантелями. Проверка Д/З.	стратегии в различных ситуациях.	культуре
---	--	--	---	--	----------------------------------	----------