

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА ИРКУТСКА ГИМНАЗИЯ № 3
664020, г. Иркутск, улица Ленинградская, дом 75, тел. 32-91-55, 32-91-54

«Рассмотрено»: РСП учителей
прикладного цикла
Кузнецова И.В.
Протокол № 1
от «27» августа 2015г.

«Согласовано»: ЗД по УВР
Хабардина Л.Н.
«27» августа 2015 г.

«Утверждено»:
Гимназии № 3
Гроши А.
Приказ № 60



Рабочая программа
по физической культуре
для 11Б.В (девочки)
(уровень: базовый)
Учитель Ставер Наталья Сергеевна
высшая квалификационная категория

Рабочая программа составлена на основе Примерной государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ и авторской программы Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

2015-2016 учебный год

Рабочая программа по **Физической культуре**
11 классы (девушки)

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- утверждённым в 2012 г. федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования (приказ МОиН РФ № 413 от 17.05.2012),
- с региональным учебным планом для общеобразовательных учреждений Иркутской области, реализующий программы НОО, ООО и С(П)О НА 2011-2012, 2012-2013 уч.г. (распоряжение МО Иркутской области от 12.08.2011 № 920-мр),
- на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2010 г. Рекомендовано МО РФ.

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

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

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

➤ **Личностные результаты** проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

➤ **Метапредметные результаты** проявляются в:

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

➤ **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

➤ **Личностные действия:**

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

➤ **Регулятивные действия:**

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
- развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

➤ **Познавательные действия:**

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

➤ **Коммуникативные действия:**

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выразить свои мысли.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального

компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам:

-Гимнастика (упражнения на брусьях, на перекладине),

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой и элементами ритмической гимнастики. В связи с отсутствием в учебном учреждении лыжной базы и спроса учащихся, раздел лыжная подготовка заменен на раздел фитнес- аэробика.

Рабочая программа обеспечена соответствующим программе учебно-методическим комплексом:

- учебник: Физическая культура 10-11 классы. В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.: П., 2008г.

- методические рекомендации:

- Физическая культура 1-11 классы (развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И.Ляха, Л.Б.Кофмана, Г.Б.Мейксона). М.И.Васильева, И.А. Гордияш и др.- Волгоград: «Учитель», 2010г.
- Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- М.: «Глобус» 2009 г.
- Физкультурный паспорт (методическое руководство по тест - программе). А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь, Л.А.Захаров, В.А.Кабачков. - М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры, 1998 г.

Рабочая программа рассчитана на: 99 часов (11классы) в год при трехразовых занятиях в неделю

Класс	Количество учебных часов	Количество часов в неделю	Контрольные срезы (уровень физической подготовленности)
11	99	3	18

Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:

- ✓ составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- ✓ поиск и использование дополнительной информации;
- ✓ аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- ✓ овладение логическими действиями и умственными операциями:
- установление причинно-следственных связей;
- сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;
- ✓ использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 10-11 классов должны проходить промежуточную аттестацию по окончании 1,2-го полугодия.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		11	Всего
1	Основы знаний о физической культуре		
2	Легкая атлетика	18	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24
4	Спортивные игры:		
	Баскетбол	21	21
	Волейбол	24	24
5	Фитнес-аэробика:	12	12
	Всего	99	99

Основное содержание курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, 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.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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 из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, 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 (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, 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 приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика (39 ч)

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

3. Гимнастика с элементами акробатики (48 ч)

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4. Спортивные игры

Баскетбол (42 ч)

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол (48 ч)

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подачи: варианты подачи мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

5. Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики (24 часа)

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального сопровождения и с ним; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением и без него; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей: сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнений из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким шагом, с перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лежа; перемещения из положения упор лежа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс (девушки)

№ урока Дата (план)	Тема урока	Тип урока, кол-во часов	Планируемые результаты(предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата (факт)
			Содержание урока (ученик должен знать)	Познаватель ные УУД	Регулятив ные УУД	Коммуникати вные УУД	Личностные УУД	
Раздел I. Лёгкая атлетика – 12 часов								
1 (01.09- 06.09)	Спринтерский бег	Вводный, ознакомления с новым материалом	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Структурирование знаний	Волевая само регуляция	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками	Формирование положительного отношения к учению	11б 11в
2 (01.09- 06.09)	Спринтерский бег	Закрепления изученного	Бег на короткие дистанции: 30,60 м. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.</i>	Анализ объектов с целью выделения признаков	Внесение и осознание учащихся того, что усвоено и что еще подлежит усвоению	Эмоционально опозитивное отношение к сотрудничеству. Умение аргументировать свои действия	Формирование чувства необходимости учения и интереса к новому	11б 11в
3 (01.09- 06.09)	Спринтерский бег	Комбинированный	Бег на короткие дистанции: 30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</i>	Поиск и выделение необходимой информации. Контроль и оценка результатов	Волевая само регуляция	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками	Формирование познавательных интересов, учебных мотивов	11б 11в
4	Спринтерский	Комбинированный	Эстафетный бег.	Анализ объектов с	Определение	Потребность	Развитие	11б

(08.09-13.09)	бег	анный	<i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i>	целью выделения признаков	промежуточные цели, последовательности целей	в общении со взрослыми и сверстниками. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное	эмпатии и сопереживания эмоционально-нравственной отзывчивости	11в
5 (08.09-13.09)	Прыжок в длину с разбега	Ознакомления с новым материалом	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.</i>	Поиск и выделение необходимой информации. Логическое составление целого из частей	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества, взаимный контроль	Взаимопомощь во время выполнения заданий	11б 11в
6 (08.09-13.09)	Прыжок в длину с разбега	Закрепления изученного	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.</i>	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками	Формировать позитивные мотивы	11б 11в
7 (15.09-20.09)	Прыжок в длину с разбега	Комбинированный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Совершенствование	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками	Формировать позитивные мотивы	11б 11в

			техники выполнения. <i>Развитие скоростно-силовых качеств. Доврачебная помощь при травмах.</i>		ь свою работу			
8 (15.09-20.09)	Прыжок в длину с разбега	Проверки и коррекции знаний и умений	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Развитие скоростно-силовых качеств.	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели. Структурирование знаний	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать свою работу	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками	Формировать позитивные мотивы	11б 11в
9 (15.09-20.09)	Метание мяча	Ознакомление с новым материалом	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. <i>Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i>	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками	Формировать позитивные мотивы, чувство необходимости учения	11б 11в
10 (22.09-27.09)	Метание мяча	Закрепления изученного	Метание гранаты (300г) из различных положений. Элементы техники. <i>Биохимическая основа метания.</i>	Поиск и выделение необходимой информации. Структурирование знаний	Постановка учебной задачи. Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками	Осознание своих потребностей в учении. Формировать познавательные мотивы	11б 11в

11 (22.09-27.09)	Метание мяча	Комбинированный	Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. <i>Биохимическая основа метания.</i>	Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели	Формирование позитивного отношения к процессу сотрудничества со взрослыми и сверстниками	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное мнение	Формирование познавательного интереса к новому. самооценка	11б 11в
12 (22.09-27.09)	Метание мяча	Комбинированный	Метание гранаты на дальность.	Контроль и оценка результатов	Взаимопомощь с партнером по общению по ходу выполнения заданий	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками. Умение слушать собеседника.	Интерес к способу решения задач и общему способу действия	11б 11в
Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол – 21 час								
13 (29.09-05.10)	Ведение мяча	Применения знаний и умений	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. <i>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.</i>	Выделение и формулирование познавательной цели	Волевая саморегуляция	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
14 (29.09-05.10)	Ведение мяча	Применения знаний и умений	Ведение мяча с поворотом. <i>Современное олимпийское движение, цели и задачи.</i>	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать	Потребность в общении со взрослыми и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в

					свою работу			
15 (29.09-05.10)	Ведение мяча	Ознакомления с новым материалом	Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
16 (06.10-11.10)	Передачи мяча	Закрепления изученного	Передачи мяча в парах различными способами на месте	Выделение и формулирование познавательной цели	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения	Взаимодействие с партнером по общению по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
17 (06.10-11.10)	Передачи мяча	Комбинированный	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Выделение и формулирование познавательной цели	Волевая саморегуляция. Контроль в форме сличения	Взаимопомощь по ходу выполнения задания	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
18 (06.10-11.10)	Передачи мяча	Ознакомления с новым материалом	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	Контроль и оценка результатов	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Взаимопомощь по ходу выполнения задания	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
19 (13.10-18.10)	Защитные действия баскетболиста	Ознакомления с новым материалом	Защитные действия: вырывание и выбивание	Контроль и оценка результатов	Регулятивная оценка. Выделение и	Взаимопомощь по ходу выполнения	Формирование познавательного интереса к	11б 11в

					осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	задания	новому	
20 (13.10-18.10)	Защитные действия баскетболиста	Применения знаний и умений	Защитные действия: перехват, накрывание. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	Контроль и оценка результатов	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Взаимопомощь по ходу выполнения задания	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
21 (13.10-18.10)	Броски мяча в корзину	Ознакомления с новым материалом	Броски мяча в кольцо в прыжке	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Взаимопомощь по ходу выполнения задания	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
22 (20.10-25.10)	Броски мяча в корзину	Применения знаний и умений	Броски мяча в кольцо в прыжке.	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Ориентация на партнера по общению	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
23	Броски мяча в	Закрепления	Броски мяча в кольцо со	Контроль и оценка	Регулятивная	Потребность	Формирование	11б

(20.10-25.10)	корзину	изученного	средних и дальних расстояний.	результатов деятельности	оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать собеседника. Учет различных действий	познавательного интереса к новому	11в
24 (20.10-25.10)	Броски мяча в корзину	Применения знаний и умений	Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
25 (27.10-01.11)	Технико-тактические действия	Ознакомления с новым материалом	Индивидуальные тактические действия в защите.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
26 (27.10-01.11)	Технико-тактические действия	Закрепления изученного	Индивидуальные тактические действия в защите.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в

					освоить			
27 (27.10-01.11)	Технико-тактические действия	Применения знаний и умений	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
28 (11.11-15.11)	Технико-тактические действия	Ознакомления с новым материалом	Командные тактические действия. Зонная защита	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
29 (11.11-15.11)	Технико-тактические действия	Закрепления изученного	Командные тактические действия. Зонная защита	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
30 (11.11-15.11)	Технико-тактические действия	Применения знаний и умений	Командные тактические действия. Зонная защита	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в

31 (17.11-22.11)	Технико-тактические действия	Ознакомления с новым материалом	Командные тактические действия. Быстрый прорыв. <i>Основы организации и проведения соревнований.</i>	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
32 (17.11-22.11)	Технико-тактические действия	Закрепления изученного	Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
33 (17.11-22.11)	Технико-тактические действия	Применения знаний и умений	Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и умений обосновывать собственное	Формирование положительного отношения к учебе	11б 11в
Раздел III. Гимнастика -24 часа								
34 (24.11-29.11)	Висы и упоры	Применения знаний и умений	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i>	Выделение и формулирование познавательной цели	Волевая саморегуляция	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в

35 (24.11-29.11)	Висы и упоры	Применения знаний и умений	Вис согнувшись, вис прогнувшись. <i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</i>	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
36 (24.11-29.11)	Акробатика	Ознакомления с новым материалом	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
37 (01.12-06.12)	Акробатика	Закрепления изученного	Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
38 (01.12-06.12)	Акробатика	Комбинированный	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов:	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
39 (01.12-06.12)	Упражнения в равновесии/лазание по канату	Закрепления изученного	Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в

40 (08.12-13.12)	Упражнения в равновесии/лазание по канату	Закрепления изученного	Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание по канату.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
41 (08.12-13.12)	Упражнения в равновесии/лазание по канату	Проверки и коррекции знаний	Комбинация упражнений в равновесии	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
42 (08.12-13.12)	Опорный прыжок	Закрепления изученного	Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
43 (15.12-20.12)	Опорный прыжок	Закрепления изученного	Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в

					освоить			
44 (15.12-20.12)	Опорный прыжок	Закрепления изученного	Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
45 (15.12-20.12)	Опорный прыжок	Проверки и коррекции знаний	Техника выполнения опорного прыжка	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
46 (22.12-30.12)	Элементы ритмической гимнастики	Ознакомление с новым материалом	Содержание комплекса ритмической гимнастики	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера. Выделение и формулирование познавательной цели	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
47 (22.12-30.12)	Элементы ритмической гимнастики	Закрепления изученного	Упражнения стоя	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
48	Элементы	Закрепления	Упражнения стоя	Самостоятельное	Регулятивная	Потребность	Формирование	11б

(22.12-30.12)	ритмической гимнастики	изученного		создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	в общении с учителем и сверстниками. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	познавательного интереса к новому	11в
49 (12.01-17.01)	Элементы ритмической гимнастики	Применения знаний на практике	Упражнения стоя	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
50 (12.01-17.01)	Элементы ритмической гимнастики	Ознакомления с новым материалом	Упражнения сидя и лежа	Выделение и формулирование познавательной цели	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
51 (12.01-17.01)	Элементы ритмической гимнастики	Закрепления изученного	Упражнения сидя и лежа	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера.	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность учеников к саморазвитию	11б 11в

52 19.01- 24.01)	Элементы ритмической гимнастики	Закрепления изученного	Упражнения сидя и лежа	Выделение и формулирование познавательной цели	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию	11б 11в
53 19.01- 24.01)	Элементы ритмической гимнастики	Закрепления изученного	Элементы стрейтчинговой гимнастики	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию	11б 11в
54 19.01- 24.01)	Элементы ритмической гимнастики	Применения знаний на практике	Элементы стрейтчинговой гимнастики	Выделение и формулирование познавательной цели	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию	11б 11в
55	Элементы	Применения	Составление комплексов	Выбор	Волевая	Потребность	Способность	11б

(26.01-31.01)	ритмической гимнастики	знаний на практике	ритмической гимнастики	эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Контроль и оценка результатов деятельности	саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	в общении с учителем и сверстниками.	учеников к саморазвитию	11в
56 (26.01-31.01)	Элементы ритмической гимнастики	Применения знаний на практике	Составление комплексов ритмической гимнастики	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию	11б 11в
57 (26.01-31.01)	Элементы ритмической гимнастики	Применения знаний на практике	Составление комплексов ритмической гимнастики	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Контроль и оценка результатов деятельности	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Потребность в общении с учителем и сверстниками.	Способность учеников к саморазвитию	11б 11в
Раздел IV. Фитнес- аэробика - 12 часов								
58 (02.02-07.02)	Упражнения и комплексы классической	Применения знаний и умений	Правила техники безопасности во время занятий классической	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция	Ориентация на партнера по общению.	Формирование познавательного интереса к	11б 11в

	аэробики		аэробикой Требования к одежде.			Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	новому	
59 (02.02-07.02)	Базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги	Закрепления изученного	Упражнения и комплексов классической аэробики: базовые элементы без и со сменой лидирующей ноги	Анализ объектов с целью выделения признаков	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
60 (02.02-07.02)	Сочетание маршевых и синкопированных элементов	Применения знаний и умений	Разучиваем новые упражнения, сочетание маршевых и синкопированных элементов классической аэробики	Выделение и формулирование познавательной цели	Внесение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
61 (09.02-14.02)	Движения руками Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической подготовленности	Проверки и коррекции знаний и умений	Движения руками в различных плоскостях. Согласованные движения руками с выполнением сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Ориентация на партнера по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
62 (09.02-	Степ-аэробика	Применения знаний и	Правила технике безопасности во	Выбор эффективных	Регулятивная оценка.	Ориентация на партнера	Формирование познавательного	11б

14.02)	Требования безопасности во время занятий на степ платформе	умений	время занятий на степплатформе	способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	по общению. Взаимопомощь по ходу выполнения заданий	о интереса к новому	11в
63 (09.02-14.02)	Сочетание маршевых и синкопированных элементов степаэробики	Применения знаний и умений	Техника выполнения сочетания маршевых и синкопированных элементов степаэробики	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
64 (16.02-21.02)	Упражнений и комплексов с музыкальным сопровождением и безнего	Проверки и коррекции знаний и умений	Подбор упражнений и составление комплексов из сочетаний маршевых и синкопированных элементов, маршевых и лифтовых элементов с движениями руками без музыкального сопровождения и с ним	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
65 (16.02-21.02)	Индивидуальные комплексы и подбор музыки (интенсивность и ритм) с учетом физического развития и физической	Закрепления изученного	Составление комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности ритма для самостоятельных занятий классической аэробикой	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в

	подготовленности							
66 (16.02-21.02)	Функциональная тренировка (тренинг): Требования безопасности	Закрепления изученного	Правила техники безопасности во время занятий функциональным тренингом с использованием гантелей, медболов	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
67 (24.02-28.02)	Упражнения для мышц и подвижности суставов верхних конечностей	Проверки и коррекции знаний и умений	Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений	Выделение и формулирование познавательной цели	Умение планировать, контролировать, корректировать и оценивать свою работу	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
68 (24.02-28.02)	Упражнения для мышц туловища и нижних конечностей	Обобщения и систематизации знаний	Выполнять упражнения для туловища повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Способность учеников к саморазвитию	11б 11в

			коленных, голеностопных и тазобедренном суставах					
69 (24.02-28.02)	Упражнения с отягощениям и	Проверки и коррекции знаний и умений	Выполнять упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные), на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях. Упражнения для положений стоя, сидя, лежа	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Потребность в общении с учителем и сверстниками	Способность учеников к саморазвитию	11б 11в

Раздел II. Спортивные игры. Волейбол – 24 часа

70 (02.03-07.03)	Прием и передача мяча	Закрепления изученного	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнять	Волевая саморегуляция	Потребности в общении с учителем и сверстниками	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Способность ученика к саморазвитию	11б 11в
71 (02.03-07.03)	Прием и передача мяча	Применения знаний и умений	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Определение последовательности и промежуточных целей с учетом конечного результата	Анализировать свои действия	Потребности в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
72	Прием и	Проверки и	Передачи мяча двумя	Определение	Анализировать	Потребности	Формирование	11б

(02.03-07.03)	передача мяча	коррекции знаний и умений	руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	последовательность и и промежуточных целей с учетом конечного результата	свои действия	в общении с учителем и сверстниками	познавательного интереса к новому	11в
73 (09.03-14.03)	Прием и передача мяча	Комбинированный урок	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Определение последовательности и и промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии	Потребности в общении с учителем и сверстниками	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
74 (09.03-14.03)	Технико-тактические действия игроков	Ознакомление с новым материалом	Прямой нападающий удар.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии	Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
75 (09.03-14.03)	Технико-тактические действия игроков	Применения знаний и умений	Прямой нападающий удар.	Самостоятельное создание алгоритма деятельности при решении проблем различного характера	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии	Оценивать действия и достижения. Работать в парах и команде	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
76 (16.03-21.03)	Технико-тактические действия игроков	Проверки и коррекции знаний и умений	Прямой нападающий удар.	Определение последовательности и и промежуточных целей с учетом конечного результата	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
77 (16.03-21.03)	Подача мяча	Ознакомление с новым материалом	Нижняя прямая подача.	Определение последовательности и и промежуточных целей с учетом	Волевая саморегуляция, как способность к	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в

				конечного результата	мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	выполнения задания		
78 (16.03-21.03)	Подача мяча	Закрепления изученного	Нижняя прямая подача.	Логически понимать учебную задачу урока и стремиться ее выполнить	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
79 (01.04-04.04)	Подача мяча	Применения знаний и умений	Нижняя прямая подача.	Выделение и формулирование познавательной цели	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
80 (01.04-04.04)	Подача мяча	Ознакомления с новым материалом	Верхняя прямая подача.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
81 (01.04-04.04)	Подача мяча	Закрепления изученного	Верхняя прямая подача.	Выделение и формулирование познавательной	Регулятивная оценка. Выделение и	Оценивание действий, достижений,	Формирование познавательного интереса к	11б 11в

				цели	осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	умение работать в паре. Самоанализ	новому	
82 (06.04-11.04)	Подача мяча	Применения знаний и умений	Верхняя прямая подача.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
83 (06.04-11.04)	Тактические действия	Ознакомления с новым материалом	Одиночное блокирование.	Выделение и формулирование познавательной цели	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Оценивание действий, достижений, умение работать в паре. Самоанализ	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
84 (06.04-11.04)	Тактические действия	Закрепления изученного	Одиночное блокирование.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
85 (13.04-	Тактические действия	Применения знаний и	Одиночное блокирование.	Выделение и формулирование	Регулятивная оценка.	Умение работать в	Формирование познавательного	11б

18.04)		умений		познавательной цели	Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению	о интереса к новому	11в
86 (13.04-18.04)	Тактические действия	Ознакомления с новым материалом	Групповое блокирование нападающего удара.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Умение проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений	11б 11в
87 (13.04-18.04)	Тактические действия	Закрепления изученного	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	Выделение и формулирование познавательной цели	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
88 (20.04-25.04)	Тактические действия	Применения знаний и умений	Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Умение проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений	11б 11в
89	Тактические	Ознакомления	Позиционное нападение с	Выделение и	Регулятивная	Умение	Формирование	11б

(20.04-25.04)	действия	я с новым материалом	изменением позиций.	формулирование познавательной цели	оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению	познавательного интереса к новому	11в
90 (20.04-25.04)	Тактические действия	Закрепления изученного	Позиционное нападение с изменением позиций	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Умение проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений	11б 11в
91 (27.04-02.05)	Тактические действия	Применения знаний и умений	Позиционное нападение с изменением позиций	Выделение и формулирование познавательной цели	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Умение работать в паре, обсуждать, отвечать на вопросы, прислушиваться к чужому мнению	Формирование познавательного интереса к новому	11б 11в
92 (27.04-02.05)	Тактические действия	Обобщения и систематизации знаний	Учебно-тренировочные игры.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Контроль и оценка результатов	Волевая саморегуляция, как способность к мобилизации сил и энергии. Способность к преодолению препятствий	Умение проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений	11б 11в

				деятельности				
93 (27.04-02.05)	Тактические действия	Обобщения и систематизации знаний	Учебно-тренировочные игры.	Выбор эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий Контроль и оценка результатов деятельности	Регулятивная оценка. Выделение и осознание учащимся того, что уже освоено и что еще надо освоить	Умение проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений	11б 11в
Раздел I. Легкая атлетика - 9 часов								
94 (04.04-09.05)	Прыжок длину с разбега	Ознакомления с новым материалом	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». <i>Приемы самоконтроля.</i>	Структурирование знаний	Волевая саморегуляция	Умение проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений	11б 11в
95 (04.04-09.05)	Прыжок длину с разбега	Закрепления изученного	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Элементы техники.	Анализ объектов с целью выделения признаков	Волевая саморегуляция	Умение проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений	11б 11в
96 (04.04-09.05)	Прыжок длину с разбега	Применения знаний и умений	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Совершенствование техники выполнения	Выделение и формулирование познавательной цели	Волевая саморегуляция	Умение проявлять активность, взаимопомощь и выручку во время урока	Стремление к самоизменению. Приобретение новых знаний и умений	11б 11в
97 (11.05-	Прыжок в высоту с	Ознакомления с новым	Прыжок в высоту с разбега способом	Анализ объектов с целью выделения	Волевая саморегуляция,	Умение работать со	Способность ученика к	11б

16.05)	разбега	материалом	«перешагивание».	признаков	воспитание терпеливости	взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	саморазвитию	11в
98 (11.05-16.05)	Прыжок в высоту с разбега	Закрепления изученного	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	Выделение и формулирование познавательной цели	Волеваясаморегуляция, воспитание терпеливости	Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию	11б 11в
99 (11.05-16.05)	Прыжок в высоту с разбега	Применения знаний и умений	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения.	Анализ объектов с целью выделения признаков	Волеваясаморегуляция, воспитание терпеливости	Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию	11б 11в
100 (18.05-23.05)	Спринтерский бег	Применения знаний и умений	Низкий старт и стартовый разгон.	Выделение и формулирование познавательной цели	Волеваясаморегуляция, воспитание терпеливости	Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию	11б 11в
101 (18.05-23.05)	Спринтерский бег	Применения знаний и умений	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Анализ объектов с целью выделения признаков	Волеваясаморегуляция, воспитание терпеливости	Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию	11б 11в
102 (18.05-23.05)	Спринтерский бег	Применения знаний и умений	Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Контроль и оценка результатов	Волевая саморегуляция	Умение работать со взрослыми, прислушиваться к чужому мнению	Способность ученика к саморазвитию	11б 11в

