

**Приложение к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»,
11 класс**

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата проведения		Формы организации учебной деятельности	Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС НОО)		
			план	факт		Личностные	Метапредметные	Предметные
Легкая атлетика 21								
1	Инструктаж и правила техник безопасности по легкой атлетике. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Низкий старт.	1			Вводный урок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Знать правила проведения тестирования челночного бега 3 x 10 м Знать правила проведения тестирования бега на 60 м с высокого старта Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места Знать правила проведения прыжка в длину с разбега, Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега,
2	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1			Урок- игра			
3	Терминология спринтерского бега. Барьерный бег. Чемпионы Тюменской области по Легкой атлетике.	1			Урок игра			
4	Физическое качество- быстрота. Челночный бег 3*10. (подготовка к ГТО) Спортивная ходьба.	1			Урок- игра			
5	Правила соревнований в спринтерском беге. Легкоатлеты Тюменской	1			Урок -тестирование			

	области 100 метров.(подготовка к ГТО) Эстафеты. История комплекса ГТО.					<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>	<p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p>	
6	Метание мяча на дальность отскока от стены. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1			Урок- игра			
7	Метание мяча на дальность. Основы туристической подготовки, простейшие приемы самомассажа.	1			Урок игра			
8	Правила соревнований в метаниях. Легкоатлеты Тюмени. Метание мяча на дальность.(подготовка к ГТО)	1			Урок- тестирование			
9	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 11-13шагов	1			Урок- игра			
10	Прыжки в длину с разбега. Прыжки с места.(подготовка к ГТО)Правильное питание.	1			Урок игра			
11	Правила соревнований в прыжках в длину. Чемпионы Тюменской	1			Урок-соревнование.			
						<p>Познавательные: демонстрируют технику беговых упражнений Подготовка к ГТО Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и</p>		

	области. Прыжок с 11-13 шагов разбега.					<p>сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные: применять прыжковые упражнения для развития физических способностей.</p>	
12	Бег на средние, длинные дистанции. Бег 1500 м (д), 2000м (м).(подготовка к ГТО)	1			Урок- игра		
13	Равномерный бег. Преодоление препятствий. Основы туристической подготовки.	1			Урок игра		
14	Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Преодоление препятствий (15мин).	1			Урок- игра		
15	История легкой атлетики. Преодоление вертикальных препятствий. Футбол.	1			Урок -игра		
16	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Футбол.	1			Урок- игра		
17	Бег по пересечённой местности. «Здоровье человека и основы правильного питания»	1			Урок игра		
18	Физическое качество - быстрота. Челночный бег 3x10..(подготовка к ГТО) Спортивная ходьба.	1			Урок- тестирование		

19	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Преодоление препятствий (15мин).	1			Урок- игра			
20	Метание мяча на дальность. Основы туристической подготовки, простейшие приемы самомассажа.	1			Урок игра			
21	Бег по пересечённой местности.	1			Урок- соревнование.			

Спортивные игры (баскетбол) 3

22	Техника безопасности на уроках баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Действия нападающего против нескольких защитников.	1			Вводный урок			
23	Терминология баскетбола. Ведение мяча, передачи, броски в кольцо.	1			Урок- игра			
24	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Действия нападающего против нескольких защитников.	1			Урок игра			

Гимнастика.18

25	Инструктаж Техника Безопасности. Висы и упоры. Элементы релаксации и аутотренинга.	1			Урок -тестирование	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	<p>Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели</p>	<p>Подготовленность мест занятий, оборудования, инвентаря, их санитарно-гигиеническое состояние</p>
26	Страховка. Висы и упоры. Танцевальные движения.	1		Урок- игра				
27	Значение гимнастических упражнений. для сохранения прав. осанки и развития силовых способностей. Висы и упоры. Комплексы упражнений регулирования массы тела и формирования телосложения.	1		Урок игра				
28	Составление простейших комбинаций в висе. Комплексы упражнений регулирования массы тела и формирования телосложения.	1		Урок- тестирование				
29	Упражнения для самостоятельнй тренировки. Круговая тренировка. Простейшие приемы самомассажа.	1		Урок- игра				
30	История Олимпийских игр. Гимнастика в Тюменской области. Комбинация из разученных элементов. Упражнения и композиции	1		Урок игра				
						<p>Познавательные: выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные:</p>	<p>Знать как выполняются кувырки, группировки ,стойки,мостик</p>	

	ритмической гимнастики.					<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	<p>самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять различные варианты висов Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Подготовка к ГТО</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполняют опорный прыжок вскок в упор присев соскок прогнувшись</p>
31	Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Чемпионы Тюмени в женской гимнастике.Опорный прыжок. Комплексы и упражнения из современных оздоровительных систем , адаптивной Физической культуре.	1			Урок- игра		
32	Способы регулирования физических нагрузок. Опорный прыжок. Способы закаливания организма.	1			Урок- игра		
33	Правила соревнований. Чемпионы Тюмени мужской гимнастики.Опорный прыжок. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	1			Урок игра		
34	Олимпийское движение. Круговая тренировка. Комплекс гимнастики для глаз.	1			Урок- игра		
35	Опорный прыжок. Эстафеты. Первая помощь при травмах.	1			Урок -тестирование		
36	Опорный прыжок. Комплекс гимнастики для глаз.	1			Урок- игра		

37	Акробатика. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики.	1			Урок игра			
38	Акробатика. Лазание по канату и лестнице.	1			Урок- тестирование			
39-40	Правила самоконтроля и гигиены. Комбинации из освоенных элементов. Лазание по канату. Прикладное значение гимнастики.	2			Урок- игра			
41	Правильная осанка. Акробатическая комбинация. Гимнастическая полоса препятствий.	1			Урок игра			
42	Акробатические упражнения. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1						
Спортивные игры (баскетбол)								
43	Терминология баскетбола. Развитие баскетбола в Тюмени. Ведение мяча, передачи, броски в кольцо.	1			Вводный урок			
44	Терминология баскетбола. Ведение мяча, передачи,	1			Урок- игра			

	броски в кольцо.							
45-46	Терминология баскетбола. Ведение мяча, передачи, броски в кольцо.	1			Урок игра			
47	История баскетбола. Команды баскетбольной лиги Тюменской области. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1			Урок- игра			
48	История баскетбола. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1			Урок -тестирование			
Лыжная подготовка. 18								
49	Техника Безопасности на уроках Лыжной подготовки.Лыжники Тюменской области. Попеременное двухшажные и одновременный ход. Передвижение по дистанции - 1 км.(подготовка ГТО)	1			Урок- вводный	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональн о нравственной	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.	Знать технику передвижения на лыжах.
50	Правила самостоятельного выполнения упражнений. Пуски, подъёмы. Олимпийские чемпионы по биатлону Тюмени.	1			Урок- игра			Технику безопасности , выполнять повороты и

51	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный одношажный ход.	1			Урок игра	отзывчивости, сочувствия другим людям	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.	подъемы и спуски с горки.	
52	Виды лыжного спорта. Торможение и поворот "плугом". Дистанция 2 км.(подготовка ГТО)	1			Урок- тестирование				
53	Влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья. Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном. Лыжные гонки - 1км. .(подготовка ГТО)	1			Урок- игра				
54	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км..(подготовка к ГТО) Учет медицинских показаний и климатических условий региона.	1			Урок игра				
55	Режим и питание лыжника. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивание руками в коньковом ходе.	1			Урок- тестирование				Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла
56	Самоконтроль. Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом".	1			Урок- игра				

	Дистанция 3 км.(подготовка к ГТО)					<p>учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональн о нравственной</p>	<p>выполнять самостоятельно технику передвижения на лыжах. Подготовка к ГТО</p>	
57	Применение лыжных мазей. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.(подготовка к ГТО) "Биатлон".	1			Урок игра			
58	Подъёмы и спуски. Эстафеты с прохождением в ворота.	1			Урок- эстафета			
59	Дистанция 2 км (д), 3 км (м) на результат (классический ход)	1			Урок- игра			
60	Дистанция 2 км (д), 3 км (м). Коньковый ход.	1			Урок игра			
61	Одновременный одношажный ход. Развитие лыжного спорта в Тюмени и Тюменской области.	1			Урок- эстафета			
62	Прохождение дистанции с правильным применением изученных ходов.	1			Урок- игра			
63	Переходы с одного хода на другой. Основные этапы развития физической культуры в России.	1			Урок игра			
64	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции. Повороты переступанием, на месте махом.	1			Урок- эстафета			

65	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы.(подготовка к ГТО)	1			Урок- игра			
66	Непрерывное передвижение изученными ходами до 4,5 км.	1			Урок игра			
Спортивные игры (волейбол)9								
67	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения, Передача мяча над собой во встречных колоннах. Правила соревнований по волейболу.	1			Вводный -урок	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга.	Знать, какие варианты волейбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «волейбол»
68	Передача мяча через сетку. Р.К. История возникновения волейбола в Тюмени и области.	1			Урок- эстафета			
69	Терминология игры. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1			Урок- игра			
70	Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, профилактике вредных привычек. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Соблюдение	1			Урок игра			
							Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения.	Знать, какие варианты пасов можно применять в волейболе правила

	режимов физической нагрузки.							
71	Правила игры волейбол. Прямой нападающий удар. Развитие детского волейбола в Тюмени и Тюменской области.	1			Вводный урок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни	Познавательные; выполнять волейбольные, волейбольные упражнения, играть в спортивную игру Волейбол	подвижной игры «Собачки» Знать, существуют, правила спортивной игры «волейбол»
72	Отбивание мяча кулаком через сетку. Сюжетно образные и обрядовые игры.	1		Урок- игра				
73	Передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	1		Урок игра				
74	Нападающий удар после передачи .Вредные привычки.	1		Урок- эстафета				
75	Тактика свободного нападения. Игра.	1		Урок- игра				
							Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к	

							преодолению препятствий и самокоррекции.	Знать как выполняются элементы .передачи ,подачи мяча.
							Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру «тигрбол»	

Элементы единоборств. 9

76	Правила поведения на занятиях единоборств. Оказание первой медицинской помощи. Стойки, перемещения. Победители и призеры Тюмени по восточным единоборствам на Чемпионатах Мира.	1			Вводный урок	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных	Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции	Знать как выполняются элементы захвата, стойки , перемещения.
77	Захват и освобождение от захватов. Параолимпийское движение Тюмени.	1		Урок- эстафета				
78	Стойки, перемещения, захваты,	1		Урок- игра				

	освобождения.Элементы техники национальных видов спорта.					ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни	. Познавательные: выполнять различные варианты захвата,бросков.,	
79	Влияние занятий единоборствами на организм человека.Тюменские спортсмены единоборцы.Единоборства в парах.	1			Урок игра			
80	Приёмы страховки. Самостраховка. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1			Урок- эстафета			
81	Силовые упражнения и единоборства в парах. Достижение Тюменских спортсменов в единоборствах на Олимпийских Играх.	1			Урок- игра			
82	Борьба на предмет. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1			Урок игра			
83	Силовые упражнения. Игровые упражнения.	1						
84	Элементы единоборства. Физическое качество-сила.	1			Урок- эстафета			

	Параолимпийские чемпионы Тюмени и Тюменской области.							
Спортивные игры (баскетбол)9								
85-86	История баскетбола. Совершенствование приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	2			Урок игра	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего учения. Познавательные; выполнять Баскетбольные , упражнения, играть в спортивную игру Баскетбол, Коммуникативные: уметь работать в группе, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения,	Знать, какие варианты баскетбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «баскетбол» Знать, какие варианты пасов можно применять в баскетболе, правила подвижной игры Знать, существуют, правила спортивной игры «баскетбол»
87	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила проведения соревнований по баскетболу.	1			Урок- эстафета			
88	Быстрый прорыв. Учебная игра. Правила проведения соревнований по баскетболу.	1			Урок- игра			
89	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Футбол-игра головой, использование корпуса.	1			Урок игра			
90-91	История баскетбола. Совершенствование приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	2			Урок- эстафета			

92	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила проведения соревнований по баскетболу.	1			Урок- игра	взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный образ жизни	свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять различные варианты пасов, играть в подвижную игру		
93	Техника безопасности на уроках баскетбола. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Действия нападающего против нескольких защитников.				Урок игра			Знать как выполняются элементы ведения , броски передачи.	
Кроссовая подготовка. 6									
94	Бег 2 км (м), 1,5км (д).(подготовка к ГТО) Бег по пересечённой местности. Физическое качество выносливость.	1			Урок- эстафета			Знать технику кроссового бега, уметь бежать длительное время.17 мин	
95	Равномерный бег. Преодоление препятствий горизонтальных.	2			Урок- игра		Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью	Знать технику кроссового бега, бежать кросс	
96	Правила использования легкоатлетические упражнения. Для развития выносливости. Равномерный бег. Футбол- обыгрыш сближающихся противников, финты.	1			Урок игра	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.		
97	Олимпийские игры древности и	3			Урок- эстафета				

	современности. Кроссовый бег.					развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Познавательные: бежать в равномерном темпе 15 ми Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. Познавательные: Бег по разному грунту. Подготовка к ГТО	
98	Бег 2 км (м), 1,5км (д).(подготовка к ГТО) Бег по пересечённой местности. Физическое качество выносливость.	1			Урок- игра			
99	Равномерный бег. Преодоление препятствий горизонтальных. ЗОЖ	1			Урок игра			