Предмет	Класс	Вариант												
Физическая культура	11													
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Single cell	Интернет	Домашнее	Подготовка	Коды эле	Проверка	Значитель	Ценност	Вид, задание и средства реализации ГОСа		
Легкая атлетика		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег по прямой (70-90 м). эстафетный бег. Развитие быстроты.	1											
		Биохимические основы бега. Низкий старт, стартовый разгон, бег по прямой (70-90 м). эстафетный бег. финишированние. Развитие быстроты.	1											
		Спортивно-оздоровительные системы физупражнений. Низкий старт, стартовый разгон. бег по прямой 30 м. финишированние. эстафетный бег.	1											
		Цели спортивно-оздоровительной системы. Низкий старт. Бег по прямой 60 м. Финишированние. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1											
		Задачи спортивно-оздоровительной системы. Низкий старт. Бег по прямой 100 м. Финишированние. Эстафетный бег. Развитие быстроты.	1											
		Основы содержания спортивно-оздоровительной системы. Медленный бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1											
		Формы организации спортивно-оздоровительной системы. Медленный бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1											
		Способы индивидуальной организации физических нагрузок. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1											
		Способы планирования физических нагрузок. Бег по пересеченной местности 1000 м. Развитие выносливости.	1											
		Способы регулирования физических нагрузок. Бег по пересеченной местности 2000	1											
		Способы контроля физических нагрузок. Техника прыжка в длину. Техника	1											
		Биохимические основы прыжков. Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1											
		Основные формы физических упражнений. Метание гранаты. Челночный бег 3 х 10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											
Волейбол.		Техника безопасности на уроках спортивных игр. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1											
		Виды физических упражнений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1											
		Основы организации спортивно-массовых соревнований. Верхняя передача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Учебная игра.	1											
		Основы проведения спортивно-массовых мероприятий. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1											
		Роль физической культуры в профилактике заболеваний. Передача мяча через сетку. Прием мяча снизу. Подача мяча на точность. Нападающий удар. Учебная игра.	1											
		Роль физической культуры в укреплении здоровья. Передача мяча через сетку. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Учебная игра.	1											
		Основы организации двигательного режима. Стойки и передвижения игроков. Нападающий удар через 3-ю зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1											
		Характеристика упражнений. Стойки и передвижения игроков. Нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу. Учебная игра.	1											
		Профилактика травматизма. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Учебная игра.	1											
		Вредные привычки. Комбинации из передвижений и остановок игроков. Прием мяча снизу после подачи. Нападающий удар. Учебная игра.	1											
		Причины возникновения вредных привычек. Нижняя прямая подача на точность. Прием мяча от сетки. Нападающий удар. Учебная игра.	1											
		Формы организации физкультурно-массового движения. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	1											
Гимнастика.		Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонны по два. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1											
		Основы биомеханики гимнастических упражнений. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонны по два. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1											
		Воспитание волевых качеств. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонны по два. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1											
		Влияние физупражнений на телосложение. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонны по четыре. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	1											
		Особенности методики занятий гимнастикой. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонны по четыре. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	1											
		Оказание первой помощи при травмах. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонны по четыре. ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.	1											
		Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Длинный кувырок вперед, стойка на голове (м), стойка на лопатках (д), сед углом. Развитие координационных способностей.	1											
		Физическая культура общества. Длинный кувырок вперед, стойка на голове (м), стойка на лопатках (д), сед углом. Развитие координационных способностей.	1											
		Физическая культура человека. Длинный кувырок вперед, стойка на голове (м), стойка на лопатках (д), сед углом. Развитие координационных способностей.	1											
		Понятие физической культуры личности. Кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину, мост из положения лежа и стоя (д). Опорный прыжок. Развитие гибкости.	1											
		Индивидуальная физкультурная деятельность. Кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину, мост из положения лежа и стоя (д). Опорный прыжок. Развитие	1											
		Всесторонность развития личности. Кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину, мост из положения лежа и стоя (д). Опорный прыжок. Развитие гибкости.	1											
		Укрепление здоровья. Комбинации из изученных элементов. Опорный прыжок.	1											
		Физическое совершенствование. Комбинации из изученных элементов. Опорный прыжок.	1											
		Формирование здорового образа жизни. Комбинации из изученных элементов. Опорный прыжок.	1											
		Физическая подготовленность и активная жизнедеятельность. Комбинации из изученных элементов. Опорный прыжок.	1											
		Физическая подготовленность к труду и защите Отечества. Комбинации из изученных элементов. Опорный прыжок.	1											
Волейбол.		Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1											
		Современное олимпийское движение. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1											
		Современное физкультурно-массовое движение. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1											
		Социальная направленность олимпийского движения. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	1											
		Социальная направленность физкультурно-массового движения. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Нападающий удар. Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	1											
Лыжная подготовка.		Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Распределение сил на дистанции. Прохождение отрезков. Прохождение дистанции 3 км.	1											
		Правила проведения самостоятельных занятий. Попеременный двухшажный ход. Распределение сил на дистанции. Прохождение дистанции 3 км.	1											
		Особенности подготовки лыжника. Попеременный двухшажный ход. Прохождение по учебной лыжне. Повороты в движении. Распределение сил на дистанции.	1											
		Правила соревнований. Попеременный двухшажный ход. Прохождение по учебной лыжне. Распределение сил на дистанции. Дистанция 3 км.	1											
		Первая помощь при травмах. Одновременный одношажный ход. Лидирование. Повороты переступанием в движении. Дистанция 4 км.	1											
		Первая помощь при обморожениях. Одновременный одношажный ход. Лидирование. Повороты переступанием в движении. Дистанция 4 км.	1											
		Здоровый образ жизни. Одновременный одношажный ход. Лидирование. Повороты переступанием в движении. Дистанция 4 км.	1											
		Физическая подготовленность к защите Отечества. Одновременный двухшажный ход. Обгон. Дистанция 5 км. Развитие выносливости.	1											
		Физическая подготовленность к труду. Одновременный двухшажный ход. Обгон. Дистанция 5 км. Развитие выносливости.	1											
		Физическая подготовленность и активная жизнедеятельность. Одновременный двухшажный ход. Обгон. Дистанция 5 км. Развитие выносливости.	1											
		Современное олимпийское движение. Коньковый ход. Прохождение отрезков. Финиширование. Дистанция 5 км. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											
		Социальная направленность олимпийского движения. Коньковый ход. Прохождение отрезков. Финиширование. Дистанция 5 км. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											
		Формы организации физкультурно-массового движения. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											
		Спортивно-оздоровительные системы в отечественной культуре. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.	1											
		Цели спортивно-оздоровительной системы физупражнений. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные. Повороты переступанием в движении. Дистанция 5 км.	1											
		Задачи спортивно-оздоровительной системы физупражнений. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные. Дистанция 5 км. Финиширование.	1											
		Основы содержания спортивно-оздоровительной системы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски и подъемы. Дистанция 5 км.	1											
		Формы организации спортивно-оздоровительных систем. Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски и подъемы. Дистанция 5 км.	1											
		Основные формы физических упражнений. Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски и подъемы. Дистанция 5 км.	1											
		Виды физических упражнений. Переход с попеременных ходов на коньковый. Прохождение дистанции 6 км. Развитие выносливости.	1											
		Комплекс упражнений утренней гимнастики. Переход с попеременных ходов на коньковый. Прохождение дистанции 6 км. Развитие выносливости.	1											
		Особенности самоподготовки к участию в соревнованиях. Переход с попеременных ходов на коньковый. Прохождение дистанции 6 км.	1											
		Роль физкультуры в профилактике заболеваний. Прохождение дистанции 6 км. Развитие выносливости.	1											
		Роль физкультуры в укреплении здоровья. Прохождение дистанции 6 км. Развитие выносливости.	1											
Волейбол.		Техника безопасности на уроках спортивных игр. Индивидуальное блокирование. Стратегия блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1											
		Основы организации двигательного режима. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра. Развитие координационных способностей.	1											
		Характеристика упражнений и зависимости от самочувствия. Индивидуальное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра.	1											
		Первая помощь при травмах. Стойки и передвижения игроков. Прямо, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра.	1											
		Профилактические мероприятия. Прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Игра.	1											
Баскетбол.		Восстановительные мероприятия. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча, передача мяча в движении. Бросок мяча со средней дистанции. Игра.	1											
		Индивидуальный формы занятий. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Быстрый прорыв. Игра.	1											
		Вредные привычки. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча, передача мяча в движении. Бросок мяча со средней дистанции. Игра.	1											
		Причины возникновения вредных привычек. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок и прыжок со средней дистанции быстрый прорыв. Игра.	1											
		Пагубные влияние вредных привычек на здоровье людей. Бросок и прыжок со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Игра.	1											
Легкая атлетика.		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой. Специальные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											
		Закаливание водой. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по прямой (30 м). Специальные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											
		Дозировка данных процедур. Низкий старт. Бег по прямой 100 м. Финиширование. Специальные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											
		Индивидуальные особенности юношей. Бег по прямой 30 м. Челночный бег 3 х 10 м. Финиширование. Специальные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											
		Индивидуальные особенности девушек. Бег по прямой 60 м. Эстафетный бег. Специальные упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											
		Легкая атлетика в Тульской области. Медленный бег по пересеченной местности. Специальные упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1											
		Правила соревнований по кроссу. Медленный бег по пересеченной местности. Специальные упражнения. Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1											
		Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Бег по пересеченной местности 1000 м. Специальные упражнения. Финиширование. Развитие выносливости.	1											
		Правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Бег по пересеченной местности 2000 м и 3000 м. Финиширование. Развитие выносливости.	1											
		Правила соревнований по прыжкам в длину. Техника прыжка в длину. Метание гранаты из различных положений. Развитие силовых качеств.	1											
		Биохимическая основа прыжка в длину. Прыжок в длину с места. Метание гранаты из различных положений. Развитие силовых качеств.	1											
		Биохимическая основа метания. Метание гранаты на дальность. Бег по прямой 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1											