

### Тематическое планирование 11 класс (33 часа)

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Универсальные учебные действия		
			Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	Длительный бег 20 мин. ОФП		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, упражнения на развитие выносливости	<b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог. <b>Регулятивные:</b> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	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 ситуациях, мотивационная основа на занятиях легкой атлетикой; - познавательный
2	Бег с препятствиями. ОФП				
3	Бег с ускорениями 30-60м. ОФП				
4	Кросс 3-4км. ОФП				

				<p>комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правила в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к</p>	<p>интерес к занятиям легкой атлетики</p>
--	--	--	--	---	---

				выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	
5	Круговая тренировка		Уметь планировать содержание и динамику физической нагрузки	<b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на правильное выполнение упражнений-планировать свои действия после выполнения физической нагрузки; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения упражнений.	Давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению оздоровительных форм занятий; знать основные морально-этические нормы
6	Круговая тренировка				
7	Круговая тренировка				
8	Круговая тренировка				
9	ОФП				
10	ОФП				
11	ОФП				
12	ОФП				
13	ОФП				
14	ОФП				
15	ОФП				
16	ОФП				
17	ОФП				
18	ОФП				
19	ОФП				
20	ОФП				
21	ОФП				
22	ОФП				
23	ОФП				
24	ОФП				
25	Круговая тренировка				
26	Круговая тренировка				

27	Круговая тренировка			<b>Познавательные:</b> осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий <b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении - <u>выполнении</u> двигательных упражнений	
28	Круговая тренировка				
29	Круговая тренировка				
30	Длительный бег 20 мин. ОФП				
31	Бег с препятствиями. ОФП		Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на упражнения, на развитие выносливости	<b>Коммуникативные:</b> умение слушать и вступать в диалог. <b>Регулятивные:</b> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	Уметь выполнять специальные прыжковые и беговые упражнения, на развитие выносливости
32	Бег с ускорениями 30-60м. ОФП				
33	Кросс 3-4км. ОФП				

				<p>двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега.</p> <p><b>Познавательные:</b> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений</p>	
--	--	--	--	--	--