

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
ИМЕНИ ГРИГОРИЯ ИВАНОВИЧА СВЕРДЛОВА
СТАНИЦЫ ПАВЛОВСКОЙ

УТВЕРЖДЕНО

педагогического совета решением
МБОУ СОШ № 1 им. Г.И. Свердлова
ст. Павловской от 31 августа 2021 года

протокол № 1

Председатель педсовета

Е.О. Кадырова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс): среднее общее образование, 10-11 классы

Количество часов: 204 часа - 10 класс – 102 часа (в неделю – 3 часа); 11 класс - 102 часа (в неделю – 3 часа)

Учитель: Левченко Любовь Дмитриевна

Программа разработана в соответствии ФГОС СОО с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) с учётом УМК: Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень) 10-11. АО «Издательство «Просвещение», 2018 г., 2019 г.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

1. Гражданское воспитание включает:

- создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности предусматривает:

- создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности;
- формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- повышение качества преподавания гуманитарных учебных предметов, обеспечивающего ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества; развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;
- содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. Приобщение детей к культурному наследию предполагает:

- эффективное использование уникального российского наследия, в области физической культуры.

5. Популяризация научных знаний среди детей подразумевает:

- содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
- производства художественных, использование потенциала профилактики асоциального поведения;
- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:

- воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

8. Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности; освоение основ экологической культуры.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области физической и трудовой культур:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного оборудования;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. Содержание учебного материала 10 -11 классы

Знания о физической культуре. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Знания теоретической и практической частей ВФСК «ГТО», применение этих знаний в повседневной жизни.

Естественные основы. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Социально-психологические основы. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Культурно-исторические основы. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Приёмы закаливания. Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Спортивные игры. 10 – 11 классы (юноши и девушки)). Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (мини – волейболу), гандболу (мини – гандболу). Правила и техники безопасности при занятиях спортивными играми. Основы судейства.

Гимнастика с элементами акробатики.

10 -11 классы (юноши и девушки). Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Лёгкая атлетика.

10 – 11 классы (юноши и девушки). Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка.

10 – 11 классы (юноши и девушки). Кроссовый бег. Правила. Терминология. Требования к одежде и обуви занимающегося кроссом Техника безопасности при занятиях кроссом. Оказание помощи при травмах.

Элементы единоборств

10 – 11 классы (юноши и девушки). Виды единоборств. Олимпийские виды спортивной борьбы. Правила техники безопасности при занятиях. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Составление комплекса самостоятельной разминки.

10 – 11 класс юноши и девушки (практическая часть)

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 15 до 20 мин.

Футбол (мини-футбол)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: совершенствование: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

Гандбол

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча одной и двумя рукой от плеча на месте и в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей руками.

Техника бросков мяча: броски одной рукой с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным и активным противодействием. Различное расстояние до ворот.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча, ведение мяча, опека игрока соперника, умение противостоять сопернику в рамках правил игры

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Перемещения бегом и шагом, боком, лицом вперед и спиной

Тактика игры: взаимодействие игроков команды, умение ориентироваться в игровой ситуации

Овладение игрой: Игра по правилам гандбола. Игры и игровые задания. Знания правил спортивной игры «гандбол», помощь в организации проведения и судейства игры.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения, совершенствование: понимание и выполнение различных строевых команд, совершенствование строевых приёмов на месте и в движении (повороты в движении направо, налево, кругом)

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: совершенствование: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Юноши:** с набивным и большими мячами, гантелями (3-5 кг), со скакалками

Акробатические упражнения: юноши: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, усложнённые кувырки, составление комбинаций из кувырков

Висы и упоры: юноши: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом, различные висы на высокой перекладине

Лазанье: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания на высокой перекладине Упражнения в висах и упорах, с гантелями, с отягощениями, набивными мячами.

Опорные прыжки: юноши: совершенствование : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Равновесие. Упражнения на гимнастическом бревне, хождение по разметке

Лёгкая атлетика.

Техника спринтерского бега: совершенствование: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: юноши 2000 - 3000 метров.

Техника прыжка в длину: совершенствование: прыжки в длину с 17 - 19 шагов разбега способом «прогнувшись», способность подбирать дистанцию для разбега, совершенствование двигательных способностей

Техника метания гранаты: метание гранаты 700гр на дальность с места, с разбега нескольких шагов в горизонтальную и вертикальную цели. Бросок набивного мяча весом 1кг и 3кг двумя руками из различных и.п. и с нескольких шагов разбега вперёд - вверх

Развитие выносливости: совершенствование: кросс до 20 мин (с ходьбой), бег с препятствиями и на местности, 6-минутный бег, кроссовая эстафета с преодолением препятствий, круговая тренировка, преодоление контруклона,

Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование: прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных и. п., толчки и броски набивных мячей весом 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега (3x10м, 5x20м, 10x10м), бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия; прыжки на точность приземления; метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Кроссовая подготовка.

Техника кроссового бега: Техника безопасности и правила кроссового бега. Судейство кросса. Преодоление дистанции 2 км, 3км. Оказание первой доврачебной помощи. Составление элементарного положения о проведении соревнований по кроссовому бегу.

Спуски и подъёмы: Преодоление бугров и впадин при спуске с горы, преодоление горизонтальных препятствий. Оказание помощи слабому.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Летний биатлон», «Мини-гандбол»

Элементы единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах. Игры: «Бой петухов», «Перетягивание в парах», «Часовые и разведчики»

ВФСК «ГТО» (возрастная группа 16 – 17 лет): бег -100м; 2км/3км; подтягивание на высокой и низкой перекладинах; сгибание/разгибание рук в упоре лёжа; наклон вперед стоя; прыжок в длину с места, разбега; метание гранаты 700гр; кросс 3км; плавание 50м; стрельба; туристический поход с проверкой туристических навыков.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Нормативы для контроля у юношей за уровнем выносливости; силовых, скоростно-силовых способностей у юношей 10 – 11 классов.

Класс	Виды испытаний	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11	9	7
11		12	10	8
10	Сгибание / разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	10	7	6
11		12	10	7
10	Прыжок в длину с места (см)	240	220	190
11		250	230	195
10	Бег 1000м (мин, сек.)	3,43	4,02	4,17
11		3,43	3,53	4,09
10	Наклон вперед и.п. сидя (см)	26	16	5
11		20	11	0
10	Метание гранаты 700гр (м,см)	32	30	28
11		35	32	30
10	Бег 100м (сек)	16,5	17,5	18,5
11		16,0	17,0	18,0
10	Приседания (кол-во раз/мин)	56	54	52
11		58	55	52
10	Бег 3000 м (мин., сек)	14,30	15,00	15,30
11		14,00	14,30	15,00
10	Челночный бег 10x10 м (сек)	27,0	28,0	29,0
11		27,0	28,0	29,0
10	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	150	140	130
11		160	150	140
10	Подъем ног и.п. в висе на ш/стенке (кол-во раз)	21	18	15
11		23	20	17

Для каждой возрастной группы согласно Положению ВФСК «ГТО» определены виды испытаний (тесты). Следуя принципу добровольности сдачи нормативов ГТО любой участник получит возможность получить нормативы и получить «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знаки отличия ВФСК «ГТО».

У ступень ВФСК «ГТО» (16 – 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)				
1	Бег 100м (с)	14,6	14,3	13,8
2	Бег 2км (мин,с)	9,20	8,50	7,50
	Или на 3 км	15,10	14,40	13,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	10	13
	Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	-	-
	Или сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа на полу	-	-	-
4	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на полу	6	8	13
Испытаний (тесты) по выбору				
5	Прыжок в длину с разбега (см0)	360	380	440
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	200	210	230
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	30	40	50
7	Метание спортивного снаряда 700гр	27	32	38
8	Бег на лыжах на 3км (мин,с)	-	-	-
	Или на 5 км	25,40	25,00	23,40
	Или кросс 3км по пересечённой местности	-	-	-
	Или кросс на 5 км по пересечённой местности	-	-	-

9	Плавание на 50м	Без учёта времени		0,41
		Без учёта времени	Без учёта времени	
10	Стрельба из пневматической винтовки и.п. сидя с опорой локтей на стол. Дистанция 10м, 8 попыток (из них 3 пробные)	15	20	25
	Или из электронного оружия и.п. стоя с опорой локтей на стол	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанции 10км		
	Количество тестов в возрастной группе	11	11	11
	Количество тестов, которые необходимо выполнить для получения знака ГТО	6	7	8

Направления проектной деятельности

Темы исследовательских работ и проектов по физической культуре в 10 -11 классах:

1. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
2. Авиато-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
4. Бег, как средство укрепления здоровья.
5. Виды массажа.
6. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
7. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
8. Возраст, росто-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров.
9. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
10. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы в слез; наука о весе тела и питании человека.
11. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
12. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
13. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
14. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
15. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
16. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

Проектирование содержания

№ п/п	Вид программного материала	Авторская программа	Рабочая программа	
		Количество часов	Количество часов	
		10 – 11 классы	10 кл.	11 кл.
1	Основы знаний о физической культуре	+	8	8
	Основы знаний (теория) и практическая часть (тесты) ВФСК «ГТО»	-	В процессе урока	
1.1	Спортивные игры	+	34	34
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	+	18	18
1.3	Лёгкая атлетика	+	19	19
1.4	Лыжная подготовка	+	-	-
1.5	Кроссовая подготовка	-	16	16
1.6	Элементы единоборств	+	7	7
1.7	Плавание	+	-	-
Итого		204	102	102

3. Тематическое планирование

Раздел программы.	Темы, входящие в раздел.	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий), универсальные учебные действия, осваиваемые в рамках изучения темы	Основные направления воспитательной деятельности
10 класс			
Знания о физической культуре (8 часов)	<p>Урок № 1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Всероссийский комплекс ГТО.</p>	<p>П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.</p>	1, 2, 4, 3, 5, 6, 7, 8
	<p>Урок № 2. Олимпийские игры древности и современности. Правила поведения и т/б при выполнении физических упражнений.</p>	<p>П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.</p>	
	<p>Урок № 46. Современные оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<p>П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.</p>	
	<p>Урок № 47. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции</p>	<p>П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.</p>	
	<p>Урок № 55. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	<p>П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.</p>	
	<p>Урок № 56. Оздоровительные системы физического воспитания.</p>	<p>П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.</p>	
	<p>Урок № 86. Комплексы упражнений для развития основных</p>	<p>П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.</p>	

	физических качеств, функциональных возможностей.	важна учебной деятельности.
Спортивные игры (34 часа) Баскетбол (10 часов)	Урок № 87. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.
	Урок № 57. Передачи мяча в парах, тройках.	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.
	Урок № 58. Передачи мяча в парах, в квадрате, круге.	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.
	Урок № 59. Игровые варианты и задания.	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.
	Урок № 60. Ведение мяча в высокой и низкой стойках с изменением направления.	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.
	Урок № 61. Ведение мяча в высокой и низкой стойках с изменением скорости.	П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.
	Урок № 62. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника.	П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.
	Урок № 63. Взаимодействие 3 игроков (тройка и малая восьмерка).	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать сою деятельность.
	Урок № 64. Взаимодействие через заслон.	П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать сою деятельность.
	Урок № 65. Командные так-	П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразо-

1, 2, 3, 6, 7

<p>Гандбол (8 часов)</p>	<p>тические действия в нападении. Учебная игра.</p> <p>Урок № 66. Действия против игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват).</p> <p>Урок № 67. Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты. Двухсторонняя игра.</p> <p>Урок № 68. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.</p> <p>Урок № 69. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Учебная игра.</p> <p>Урок № 70. Ведение мяча с изменением направления движения; с сопротивлением. Игра.</p> <p>Урок № 71. Перехват мяча, игра вратаря. Игра.</p> <p>Урок № 72. Семиметровый штрафной бросок. Игра.</p> <p>Урок № 73. Тактика свободного нападения. Игровые варианты и задания</p> <p>Урок № 74. Игровые варианты и задания</p>	<p>вывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.</p> <p>П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.</p> <p>П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.</p> <p>П- осознано и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать сою деятельность.</p> <p>П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя).</p> <p>П- ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.</p> <p>П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.</p> <p>П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.</p> <p>П- осознано и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.</p> <p>П- осознано и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.</p> <p>П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя). 1, 2, 3, 6, 7.</p> <p>П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать</p>	<p>1, 2, 3, 6, 7</p>
<p>Волейбол (11 часов)</p>	<p>Урок № 75. Нижняя прямая подача. Основы судейства</p> <p>Урок № 76. Передачи мяча</p>	<p>П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя). 1, 2, 3, 6, 7.</p>	<p>1, 2, 3, 6, 7</p>

<p>Кроссовая подготовка (16 часов)</p>	<p>через сетку. Основы судейства</p> <p>Урок № 77. Приём мяча от- ражённого сеткой.</p> <p>Урок № 78. Приём мяча после подачи.</p> <p>Урок № 79. Прямой напада- ющий удар при встречных пе- редачах. Учебная игра.</p> <p>Урок № 80. Передача мяча у сетки сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>Урок № 81. Групповое бло- кирование. Игра.</p> <p>Урок № 82. Варианты подач мяча. Игра.</p> <p>Урок № 83. Игра в нападении в зоне 3.</p> <p>Урок № 84. Игровые вариан- ты и задания</p> <p>Урок № 85. Варианты блоки- рования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), стра- ховка.</p> <p>Урок № 13. Кросс до 10 ми- нут.</p> <p>Урок № 14. Бег с препятстви- ями</p>	<p>учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя).</p> <p>П- ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.</p> <p>П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразо- вывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный кон- троль. Л- умение не создавать конфликты.</p> <p>П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразо- вывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный кон- троль. Л- умение не создавать конфликты.</p> <p>П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять поша- говый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодей- ствии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.</p> <p>П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразо- вывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный кон- троль. Л- умение не создавать конфликты.</p> <p>П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- учитывать коррективы учителя и одноклассников. Л- смыслооб- разование - адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразо- вывать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный кон- троль. Л- умение не создавать конфликты.</p> <p>П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- учитывать коррективы учителя и одноклассников. Л- смыслооб- разование - адекватная мотивация учебной деятельности.</p> <p>П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять поша- говый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодей- ствии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.</p> <p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять уста- новленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудни- чества.</p> <p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оцени- вать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.</p>	<p>1, 2, 3, 6, 7</p>
---	--	---	----------------------

Урок № 15. Старты из различных исходных положений.	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.
Урок № 16. Бег с ускорением 40-60м	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.
Урок №17. Бег в равномерном темпе -7 мин.	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.
Урок № 18. Варианты челночного бега.	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.
Урок № 19. Медленный бег до 10 мин.	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.
Урок № 20. Эстафета со стартами из различных и.п.	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.
Урок № 21. Бег- 3000м (ю), 2000 (д). Развитие двигательных способностей	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.
Урок № 22. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Круговая тренировка	П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.
Урок № 88. Техника финиширования. Бег на результат 100 м.	П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
Урок № 89. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 40-60м	П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.
Урок № 90. Виды соревнова-	П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила подбо-

	<p>ний по легкой атлетике.</p> <p>Урок № 91. Кросс на 3000 м (м.); 2000 м (д.).</p> <p>Урок № 92. Бег в парах, группой. Экспресс - тесты.</p> <p>Урок № 93 Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.</p> <p>Урок № 3. Бег в равномерном темпе до 5мин -д; 7мин.-ю</p> <p>Урок № 4. Эстафетный бег.</p> <p>Урок № 5. Бег в равномерном темпе до 10мин -д; 15мин.-ю.</p> <p>Урок № 6. Метание мяча на дальность</p> <p>Урок № 7. Бег в равномерном темпе 20 -25минут (м.); 15-20 мин (д).</p> <p>Урок № 8. Прыжок в длину с места</p> <p>Урок № 9. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную цель.</p>	<p>ра одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> <p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p> <p>П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.</p> <p>П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.</p> <p>П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.</p> <p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p> <p>П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.</p> <p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p> <p>П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p> <p>П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное</p>	<p>1, 2, 3, 6, 7</p>
--	---	---	----------------------

<p>Урок № 10. Эстафетный бег. Метание мяча в вертикальную цель.</p>	<p>мнение об упражнении, двигательном действии.</p> <p>П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>
<p>Урок № 11. Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д.).</p>	<p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>
<p>Урок № 12. Метание гранаты в цель (2x2) с 15 м.</p>	<p>П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>
<p>Урок № 94. Метание гранаты на дальность.</p>	<p>П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>
<p>Урок № 95. Прыжок в длину 13-15 шагов разбега. Эстафетный бег.</p>	<p>П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Л- мотивация учебной деятельности</p>
<p>Урок № 96. Прыжок в длину 13-15 шагов разбега (учёт).</p>	<p>П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p>
<p>Урок № 97. ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p>	<p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p>
<p>Урок № 98. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>
<p>Урок № 99. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега (учёт).</p>	<p>П- осознано и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p>
<p>Урок № 100. Круговая тренировка</p>	<p>П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>

	<p>Урок № 101. Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д.).</p> <p>Урок № 102. Метание гранаты на дальность (учёт).</p> <p>Урок № 23. Техника безопасности при занятиях. Остановка мяча ногами, грудью.</p> <p>Урок № 24. Игра головой, использование корпуса, обходы сближающихся противников, финты</p> <p>Урок № 25. Упражнения культурно-этнической направленности, сюжетно-образные и обрядовые игры.</p> <p>Урок № 26. Ведение мяча, передача мяча, игра головой</p> <p>Урок № 27. Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.</p> <p>Урок № 28. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.</p> <p>Урок № 29. Перестроение по 2,4,8 в движении.</p> <p>Урок № 30. Строевые упражнения.</p> <p>Урок № 31. Подъем в упор –</p>	<p>П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p> <p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- слышать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p> <p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- слышать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p> <p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p>П- осознано и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p> <p>П- осознано и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p> <p>П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p> <p>П- осуществлять актуализацию полученных знаний, основываясь на жизненном опыте. Р- осуществлять самоконтроль и самооценку. К- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.</p> <p>П- прогнозирование своей деятельности. Ответ на вопросы учителя. Р- выполнение двигательного действия, обсуждение результатов своей деятельности. К- распределение функций совместной деятельности. Л- оценка своих результатов.</p> <p>П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- умело использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- установка на здоровый образ жизни.</p> <p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить</p>	1, 2, 3, 6, 7
<p>Спортивные игры. Футбол (5 часов)</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</p>			1, 2, 3, 6, 7

<p>ю, толчком ног в упор -д.</p>	<p>изменения и дополнения в выполнении упражнения. К- строить понятия для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>
<p>Урок № 32. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p>
<p>Урок № 33. Упражнения с набивными мячами до 5 кг.</p>	<p>П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- умело использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- установка на здоровый образ жизни.</p>
<p>Урок № 34. Упражнения с гантелями до 8 кг -ю.; с обручами-д.</p>	<p>П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- умело использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- установка на здоровый образ жизни.</p>
<p>Урок № 35. Лазание по канату.</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятия для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>
<p>Урок № 36. Подъем в упор силой-ю; подъем переворотом -д.;</p>	<p>П- умение усовершенствовать и передавать информацию в доступной для окружающих форме. Р- способность ставить новые учебные цели и задачи. К- формирование действий по организации и планированию учебного сотрудничества. Л- осознание ответственности за общее благополучие</p>
<p>Урок № 37. Висы и упоры -ю,д</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятия для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>
<p>Урок № 38. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи)</p>	<p>П- использовать знаково-символические средства, модели, схемы, плакаты, ИКТ, ТСО. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы. Л- ориентация на понимание причин успеха.</p>
<p>Урок № 39. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах.</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятия для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>
<p>Урок № 40. Опорный прыжок через коня в длину -ю; прыжок углом под углом к снаряду</p>	<p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>

<p>ДУ – Л</p>	<p>Урок № 41. Длинный кувырок через препятствие h- 90 см (м.); сед углом, стойка на лопатках -д.</p> <p>Урок № 42. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p> <p>Урок № 43. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.</p> <p>Урок № 44. Общеразвивающие упражнения с предметами</p> <p>Урок № 45. Стойка на руках с помощью-ю, Сед углом, стойка на коленях наклон назад-д.</p> <p>Урок № 48. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка-ю. Упражнения со скакалкой – д</p> <p>Урок № 49. Силовые упражнения.</p> <p>Урок № 50. Единоборства в парах-ю; упражнения с обручем – д.</p> <p>Урок № 51. Игра «Борьба всадников»-ю, «Бой петухов»-д. Игровые варианты</p> <p>Урок № 52. Игра «Борьба –</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p> <p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p>П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.</p> <p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p> <p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p> <p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p> <p>П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.</p> <p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p>П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так</p>
<p>Элементы единоборств (7 часов)</p>	<p>1, 2, 3, 6, 7</p>	

	<p>двое против одного»-ю, Упражнения со скакалкой –д</p> <p>Урок № 53. Силовые упражнения в парах.</p> <p>Урок № 54. Учебная схватка-ю, комбинация упражнений-д.</p>	<p>и окружающих людей, Р- адекватно воспринимать оценку учителя, К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.</p> <p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p> <p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	
<p>Знания о физической культуре (8 часов)</p>	<p>Урок № 1. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Всероссийский комплекс ГТО.</p> <p>Урок № 2. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.</p> <p>Урок № 46. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Урок № 47. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.</p> <p>Урок № 55. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр.</p>	<p align="center">II класс</p> <p>П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.</p> <p>П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.</p> <p>П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.</p> <p>П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.</p> <p>П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.</p>	<p>1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p>

<p>Урок № 56. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.</p>	<p>П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.</p>	
<p>Урок № 86. Воздушные и водные процедуры. Правила и дозировка.</p>	<p>П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый и итоговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Л- мотивация учебной деятельности.</p>	
<p>Урок № 87. Приёмы самоконтроля физических нагрузок.</p>	<p>П- планирование пути достижения цели, ставить познавательные задачи. Р- планировать свою деятельность, высказывать мнения по существу полученного задания. К- слушать собеседника, строить высказывания. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, действии.</p>	
<p>Урок № 57. Передачи мяча в парах, тройках.</p>	<p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.</p>	<p>1, 2, 3, 6, 7</p>
<p>Урок № 58. Передачи мяча в парах, в квадрате, круге.</p>	<p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.</p>	
<p>Урок № 59. Игровые варианты и задания.</p>	<p>П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.</p>	
<p>Урок № 60. Ведение мяча в высокой и низкой стойках с изменением направления.</p>	<p>П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.</p>	
<p>Урок № 61. Ведение мяча в высокой и низкой стойках с изменением скорости.</p>	<p>П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- преобразовывать познавательную задачу в практическую. К- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Л- внутренняя позиция на уровне положительного отношения к школе, учебе.</p>	
<p>Урок № 62. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке с сопротивлением защитника.</p>	<p>П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.</p>	

	<p>Урок № 63. Взаимодействие 3 игроков (тройка и малая восьмерка).</p>	<p>П- осознано и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать сою деятельность.</p>
	<p>Урок № 64. Взаимодействие через заслон.</p>	<p>П- осознано и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать сою деятельность</p>
	<p>Урок № 65. Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.</p>	<p>П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.</p>
	<p>Урок № 66. Действия против игрока без мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват).</p>	<p>П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- формулировать учебную задачу, используя речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- обращаться за помощью, ставить вопросы, выполнять учебные действия. Л- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.</p>
<p>Гандбол (8 часов)</p>	<p>Урок № 67. Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки, повороты. Двухсторонняя игра.</p>	<p>П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.</p>
	<p>Урок № 68. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.</p>	<p>П- осознано и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать сою деятельность.</p>
	<p>Урок № 69. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Учебная игра.</p>	<p>П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя).</p>
	<p>Урок № 70. Ведение мяча с изменением направления движения; с сопротивлением. Игра.</p>	<p>П- ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.</p>
	<p>Урок № 71. Перехват мяча, игра вратаря. Игра.</p>	<p>П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль.</p>

1, 2, 3, 6, 7

<p>Урок № 72. Симметричный штрафной бросок. Игра.</p>	<p>П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.</p>	<p>1, 2, 3, 6, 7</p>
<p>Урок № 73. Тактика свободного нападения. Игровые варианты и задания</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.</p>	
<p>Урок № 74. Игровые варианты и задания</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, осуществлять выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять двигательное действие используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность.</p>	
<p>Урок № 75. Нижняя прямая подача. Основы судейства</p>	<p>П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя).</p>	
<p>Урок № 76. Передачи мяча через сетку. Основы судейства</p>	<p>П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- ставить вопросы и обращаться за помощью. Л- адекватная мотивация учебной деятельности (учебно-познавательная, внешняя).</p>	
<p>Урок № 77. Приём мяча от ражённного сеткой.</p>	<p>П- ориентация в нравственном содержании и смысле собственных поступков и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.</p>	
<p>Урок № 78. Приём мяча после подачи.</p>	<p>П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.</p>	
<p>Урок № 79. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.</p>	<p>П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.</p>	
<p>Урок № 80. Передача мяча у сетки сверху, стоя спиной к цели.</p>	<p>П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.</p>	
<p>Урок № 81. Групповое блокирование. Игра.</p>	<p>П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль. Л- умение не создавать конфликты.</p>	
<p>Урок № 82. Варианты подачи мяча. Игра.</p>	<p>П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- учитывать коррективы учителя и одноклассников. Л- смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности.</p>	
<p>Урок № 83. Игра в нападении в зоне 3.</p>	<p>П- контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности. Р- преобразовать практическую задачу в образовательную. К- осуществлять взаимный контроль.</p>	

**Волейбол
(11 часов)**

<p align="center">Кроссовая подготовка (16 часов)</p>	<p>Урок № 84. Игровые варианты и задания</p>	<p>троль. Л- умение не создавать конфликты. П- использовать общие приемы решения задач. Р- формулировать и удерживать учебную задачу. К- учитывать коррективы учителя и одноклассников. Л- смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности.</p>	<p align="center">1, 2, 3, 6, 7</p>
	<p>Урок № 85. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.</p>	<p>П- ориентирование в разнообразии способов решения задач. Р- осуществлять пошаговый контроль за конечным результатом. К- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Л- мотивация учебной деятельности.</p>	
	<p>Урок № 13. Кросс до 10 минут.</p>	<p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>	
	<p>Урок № 14. Бег с препятствиями</p>	<p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.</p>	
	<p>Урок № 15. Старты из различных исходных положений.</p>	<p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.</p>	
	<p>Урок № 16. Бег с ускорением 40-60м</p>	<p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.</p>	
	<p>Урок № 17. Бег в равномерном темпе -7 мин.</p>	<p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>	
	<p>Урок № 18. Варианты челночного бега.</p>	<p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>	
	<p>Урок № 19. Медленный бег до 10 мин.</p>	<p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.</p>	
	<p>Урок № 20. Эстафета со стартами из различных и.п.</p>	<p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>	

	<p>Урок № 21. Бег- 3000м (ю), 2000 (д). Развитие двигательных способностей</p> <p>Урок № 22. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Круговая тренировка</p> <p>Урок № 88. Техника финиширования. Бег на результат 100 м.</p> <p>Урок № 89. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 40-60м</p> <p>Урок № 90. Виды соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Урок № 91. Кросс на 3000 м (м.); 2000 м (д.).</p> <p>Урок № 92. Бег в парах, группой. Экспресс - тесты.</p> <p>Урок №93 Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования</p>	<p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p> <p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий, контролировать и оценивать результат деятельности. Р- применять установленные правила в планировании способа решений. К- взаимодействовать со сверстниками в совместном освоении технических действий. Л- адекватно понимать причину успешности.</p> <p>П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p> <p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p> <p>П- моделировать технику игровых действий и приемов Р- применять правила поведения одежды для занятий спортивными играми. К- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий Л- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> <p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p> <p>П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.</p> <p>П- моделировать технику игровых действий и приемов. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- проявлять активность для решения поставленных задач. Л- навыки сотрудничества в различных игровых ситуациях.</p>	
	<p>Урок № 3. Бег в равномерном темпе до 5мин -д; 7мин.-ю</p> <p>Урок № 4. Эстафетный бег.</p> <p>Урок № 5. Бег в равномерном</p>	<p>П- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Р- использовать игровые действия для развития физических качеств. К- соблюдать правила безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.</p> <p>П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении, двигательном действии.</p> <p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять уста-</p>	<p>1, 2, 3, 6, 7</p>
<p>Лёгкая атлетика (19 часов)</p>			

<p>темпе до 10мин –д; 15мин-ю.</p>	<p>новленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>
<p>Урок № 6. Метание мяча на дальность</p>	<p>П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении , двигательном действии.</p>
<p>Урок № 7. Бег в равномерном темпе 20 -25минут (м.); 15-20 мин (д).</p>	<p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>
<p>Урок № 8. Прыжок в длину с места</p>	<p>П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>
<p>Урок № 9. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную цель.</p>	<p>П- самостоятельно создавать мотив деятельности при решении проблем различного характера. Р- использовать игру в организации активного отдыха. К- соблюдать правила и приемы техники безопасности. Л- умение формулировать собственное мнение об упражнении , двигательном действии.</p>
<p>Урок № 10. Эстафетный бег. Метание мяча в вертикальную цель.</p>	<p>П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>
<p>Урок № 11. Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д).</p>	<p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>
<p>Урок № 12. Метание гранаты в цель (2x2) с 15 м.</p>	<p>П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>
<p>Урок № 94. Метание гранаты на дальность.</p>	<p>П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p>
<p>Урок № 95. Прыжок в длину 13-15 шагов разбега. Эстафетный бег.</p>	<p>П- определять где применять, ставить, формулировать и решать проблемы. Р- формулировать задачи вместе с учителем. К- задавать вопросы; координировать и принимать различные позиции во взаимодействиях. Л- мотивация учебной деятельности</p>

<p>Урок № 96. Прыжок в длину 13-15 шагов разбега (учёт).</p> <p>Урок № 97. ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Урок № 98. Эстафетный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель</p> <p>Урок № 99. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега (учёт).</p> <p>Урок № 100. Круговая тренировка</p> <p>Урок № 101. Метание гранаты на дальность (с колена, лёжа) 500-700 г (м.); 300-500 г (д.).</p> <p>Урок № 102. Метание гранаты на дальность (учёт).</p>	<p>П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе</p> <p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p> <p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p>П- осознано и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p> <p>П- строить речевое высказывание в устной и письменной форме. Р- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации К- аргументировать свою позицию и координировать ее. Л- самооценка на основе критериев успешной деятельности.</p> <p>П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p> <p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p> <p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p> <p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p>П- осознано и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p>	<p>1, 2, 3, 6, 7</p>
<p>Спортивные игры. Футбол (5 часов)</p> <p>Урок № 23. Техника безопасности при занятиях. Остановка мяча ногой, грудью.</p> <p>Урок № 24. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш приближающихся противников, финты</p> <p>Урок № 25. Упражнения культурно-этнической направленности, сюжетно-образные и обрядовые игры.</p>	<p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p> <p>П- осуществлять рефлексию способов и условий действий. Р- сличать способ действия и его результат. К- вести устный диалог, строить понятные для партнера высказывания. Л- самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.</p> <p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p> <p>П- осознано и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p>	<p>1, 2, 3, 6, 7</p>

<p>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</p>	<p>Урок № 26. Ведение мяча, передача мяча, игра головой</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p>	<p>1, 2, 3, 6, 7</p>
	<p>Урок № 27. Командные тактические действия в нападении. Учебная игра</p>	<p>П- использовать знаково-символические средства для решения задач. Р- ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К- определять цели, функции участников, способы взаимодействия. Л- самоопределение- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>	
	<p>Урок № 28. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.</p>	<p>П- осуществлять актуализацию полученных знаний, основываясь на жизненном опыте. Р- осуществлять самоконтроль и самооценку. К- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.</p>	
	<p>Урок № 29. Перестроение по 2,4,8 в движении.</p>	<p>П- прогнозирование своей деятельности. Ответ на вопросы учителя. Р- выполнение двигательного действия, обсуждение результатов своей деятельности. К- распределение функций совместной деятельности. Л- оценка своих результатов.</p>	
	<p>Урок № 30. Строевые упражнения.</p>	<p>П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- умело использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- установка на здоровый образ жизни.</p>	
	<p>Урок № 31. Подъем в упор – ю, толчком ног в упор –д.</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	
	<p>Урок № 32. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p>	
	<p>Урок № 33. Упражнения с набивными мячами до 5 кг.</p>	<p>П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- умело использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- установка на здоровый образ жизни.</p>	
	<p>Урок № 34. Упражнения с гантелями до 8 кг -ю.; с обручами-д.</p>	<p>П- поиск и выделение необходимой информации для выполнения учебных заданий. Р- умело использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности. К- определять общую цель и пути ее достижения. Л- установка на здоровый образ жизни.</p>	
	<p>Урок № 35. Лазание по канату.</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	
	<p>Урок № 36. Подъем в упор</p>	<p>П- умение усовершенствовать и передавать информацию в доступной для окружа-</p>	

<p>Уроки по подготовке первокурсников -д.;</p>	<p>Урок № 37. Висы и упоры - ю,д</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>
<p>Урок № 38. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи)</p>	<p>П- использовать знаково-символические средства, модели, схемы, плакаты, ИКТ, ТСО. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы. Л- ориентация на понимание причин успеха.</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>
<p>Урок № 39. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах.</p>	<p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>	<p>П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества.</p>
<p>Урок № 40. Опорный прыжок через коня в длину -ю; прыжок углом под углом к снаряду - д</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность</p>
<p>Урок № 41. Длинный кувырок через препятствие h- 90 см (м.); сед углом, стойка на лопатках -д.</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>
<p>Урок № 42. Упражнения и ритмической гимнастики, танцевальные движения.</p>	<p>П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.</p>	<p>П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им.</p>
<p>Урок № 43. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой.</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>	<p>П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.</p>
<p>Урок № 44. Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- про-</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- про-</p>
<p>Урок № 45. Стойка на руках с помощью-ю, Сед углом, стой-</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- про-</p>	<p>П- осознанно и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К- воспитание навыка двигательного действия. Л- про-</p>

32

Элементы единороборств (7 часов)	ка на коленях наклон назад-д. Урок № 48. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка-ю. Упражнения со скакалкой – д. Урок № 49. Силовые упражнения. Урок № 50. Единоборства в парах-ю; упражнения с обручем – д. Урок № 51. Игра «Борьба всадников»-ю, «Бой петухов»-д. Игровые варианты Урок № 52. Игра «Борьба – двое против одного»-ю. Упражнения со скакалкой – д Урок № 53. Силовые упражнения в парах. Урок № 54. Учебная схватка-ю, комбинация упражнений-д.	гнозировать свою деятельность П- использовать общие приемы решения поставленных задач. Р- применять установленные правила в планировании способа решения задач. К- ставить вопросы, обращаться за помощью Л- нравственно-этическая ориентация- навыки сотрудничества. П- осознанию и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им. П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности. П- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных так и окружающих людей. Р- адекватно воспринимать оценку учителя. К- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. Л- умение понимать чувства других людей и сопереживать им. П- осознанию и произвольно строить речевое высказывание, выбор эффективных способов решения задач. Р- выполнять учебные действия используя речь для регуляции своей деятельности. К-воспитание навыка двигательного действия. Л- прогнозировать свою деятельность П- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями. Р- вносить изменения и дополнения в выполнение упражнения. К- строить понятные для партнера высказывания. Л- самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.	1, 2, 3, 6, 7
----------------------------------	--	--	---------------

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания №1

методического объединения

учителей физической культуры и ОБЖ

С. Шварц /Щербакова С.С./

«30» августа 2021 года

С

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по *Д*

МБОУ СОШ №1

им. Г.И.Свердлова

ст. Павловской

Д / *Дежен Т.В.*

«30» августа 2021 года

Да-

по

30-

02