

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Балабаново»

«РАССМОТРЕНО»

На педагогическом
совете школы

Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

 /Е.Н. Чукина

от «30» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ №3 г.
Балабаново

 /Н.О.Криволицкая

Приказ № 307
От «30» августа 2022г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 10 - 11 классов**

Составитель: Учитель физической культуры
Исаева Анастасия Юрьевна
Цань Евгений Алексеевич

г. Балабаново-2022г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 10-11 классов общеобразовательной школы базового уровня составлена с учетом следующих нормативных документов:

* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;

* федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.05.2024 № 101/2024-ОС;

* Программа по физической культуре для 1-11 классов, линия УМК автор А.П. Матвеев, 2014г. ФГОС.

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

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

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

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

- **Метапредметные результаты** проявляются в :
 - способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
 - умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
 - адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
 - конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

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

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

- **Личностные действия:**
 - формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
 - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
 - освоение правил здорового и безопасного образа жизни.
- **Регулятивные действия:**
- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
 - способность формулировать проблему и цели своей работы;
 - определение адекватных способов и методов решения задачи;
 - прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
 - развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.
- **Познавательные действия:**
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
 - умение структурировать знания;
 - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
 - контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.
- **Коммуникативные действия:**
- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
 - освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
 - владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

Знать\понимать:

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

Уметь:

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

3. Содержание учебного предмета

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

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

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

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

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

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика

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

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

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

3. Гимнастика с элементами акробатики

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

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

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

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

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

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

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

4. Спортивные игры

Баскетбол

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

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

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

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

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

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

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

Волейбол

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

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

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

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

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

5. Лыжная подготовка

Освоение техники лыжных ходов: переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни ; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; 8 км.

Знания о физической культуре: правила соревнований по лыжным гонкам, техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая помощь при травмах и обморожениях.

4. Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на освоение каждой темы.

10 класс

| № урока | № урока по теме | Тема урока | Количество часов | Урок | Тип урока | Оборудование | Мониторинг/Контроль | УУД | Дата проведения | | Корректировка программы | |
|---------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|-------------------------|--|
| | | | | | | | | | план (неделя) | факт | | |
| Раздел I. Лёгкая атлетика – 12 часов | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Спринтерский бег | 4 | Низкий старт и стартовый разгон. | Вводный, ознакомления с новым материалом | Журнал инструктажа эстафетные палочки | | <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников. <i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. | | | | |
| 2 | 2 | | | Бег на короткие дистанции: 30, 60 м. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега.</i> | Закрепления изученного | Эстафетные палочки | | | | | | |
| 3 | 3 | | | Бег на короткие дистанции: 30, 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. <i>Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</i> | Комбинированный | Секундомер, эстафетные палочки | Зачет: 30м | | | | | |
| 4 | 4 | | | Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i> | Комбинированный | Секундомер, эстафетные палочки | Зачет: 60 м | | | | | |
| 5 | 1 | Прыжок в | 4 | Прыжок в длину | Ознакомления | Прыжковая яма, | Зачет: 1000м | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|-----------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| | | длина с разбега | | способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.</i> | с новым материалом | грабли, рулетка | | <i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. | | | |
| 6 | 2 | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Элементы техники. Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.</i> | Закрепления изученного | Прыжковая яма, грабли, рулетка | | | | | |
| 7 | 3 | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. <i>Развитие скоростно-силовых качеств. Доврачебная помощь при травмах.</i> | Комбинированный | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Зачет: прыжок в длину с места | | | | |
| 8 | 4 | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. | Проверки и коррекции знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Зачет: прыжок в длину с разбега | | | | |
| 9 | 1 | Метание мяча | 4 | Метание мяча на дальность с 5-6 бе- | Ознакомления с новым мате- | Теннисные мячи | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------|---|---------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| | | | | говых шагов. <i>Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i> | риалом | | | | | | |
| 10 | 2 | | | Метание гранаты (300г) из различных положений. Элементы техники. <i>Биохимическая основа метания.</i> | Закрепления изученного | граната | | | | | |
| 11 | 3 | | | Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. | Комбинированный | граната, секундомер | Зачет: Челночный бег 3x10м | | | | |
| 12 | 4 | | | Метание гранаты на дальность. | Комбинированный | граната | Зачет: метание гранаты на дальность | | | | |
| Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол – 5 часов. | | | | | | | | | | | |
| 13 | 1 | Ведение мяча. | 3 | Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. <i>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.</i> | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | <i>Познавательные:</i> сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности. | | | |
| 14 | 2 | | | Ведение мяча с поворотом. <i>Современное олим-</i> | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответ- | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| | | | | <i>пийское движение, цели и задачи.</i> | | | | | ствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. | | | |
| 15 | 3 | | | Ведение мяча с изменением направления, обводкой. | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи, набивной мяч (2 кг) | Зачет: метание набивного мяча | | | | | |
| 16 | 1 | Передачи мяча | 2 | Передачи мяча в парах различными способами на месте | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | | КУ: ведение с изменением направления и обводкой препятствий | <i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. | | | |
| 17 | 2 | | | Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении | Комбинированный | Баскетбольные мячи, маты, секундомер. | | | | | | |
| Раздел III. Гимнастика -17 часа | | | | | | | | | | | | |
| 18 1 | 1 | Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры | 2 | Висы и упоры. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i> | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая стенка, маты, крестовина | Зачет: наклон вперед из положения сидя | | <i>Познавательные:</i> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей. | | | |
| 19 2 | 2 | | | Вис согнувшись, вис прогнувшись. <i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</i> | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая стенка, маты | | | | | | |
| 20 3 | 1 | Акробатика | 3 | Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат | Ознакомления с новым материалом | Маты гимнастические, перекладина | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|----------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--|--|
| 21 4 | 2 | | | Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. | Закрепления изученного | Маты гимнастические | | гимнастических упражнений в соответствии с эталоном. <i>Коммуникативные:</i> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. <i>Личностные:</i> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач. | | | | |
| 22 5 | 3 | | | Акробатическая комбинация из 5-6 элементов: | комбинированный | Маты гимнастические | | | | | | |
| 23 6 | 1 | Упражнения в равновесии/лазание по канату | | Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема | Закрепления изученного | Маты гимнастические. скакалка | Зачет: прыжки через скакалку | | | | | |
| 24 7 | 2 | | | Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание по канату. | Закрепления изученного | Маты гимнастические, бревно, канат | Зачет: наклон вперед из п. сидя | | | | | |
| 25 8 | 3 | | | Комбинация упражнений в равновесии | Проверки и коррекции знаний | Маты гимнастические, бревно, канат | КУ: комбинация на бревне | | | | | |
| 26 9 | 1 | | | Опорный прыжок | 4 | Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня | Закрепления изученного | | Маты гимнастические, подкидной мостик. конь | | | |
| 27 10 | 2 | Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня | Закрепления изученного | | | Маты гимнастические, подкидной мостик. конь | | | | | | |
| 28 11 | 3 | Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня | Закрепления изученного | | | Маты гимнастические, подкидной мостик. конь | | | | | | |
| 29 12 | 4 | Техника выполнения опорного прыжка | Проверки и коррекции знаний | | | Маты гимнастические, подкидной мостик. конь | КУ: опорный прыжок | | | | | |
| 30 13 | 1 | Элементы ритмической гимнастики | 12 | Содержание комплекса ритмической гимнастики | Ознакомления с новым материалом | Маты гимнастические | | | | | | |
| 31 14 | 2 | | | Упражнения стоя | Закрепления изученного | Маты гимнастические | | | | | | |
| 32 15 | 3 | | | Упражнения сидя и лежа | Закрепления изученного | Маты гимнастические, | | | | | | |
| 33 16 | 4 | | | Элементы стрейтчинговой гимнастики | Применения знаний на | Маты гимнастические, | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 16 | | | | ки | практике | | | | | | |
| 34 | 5 | | | Упражнения с обручем | Ознакомления с новым материалом | Маты гимнастические, обруч | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | |
| Раздел IV. Лыжная подготовка – 12 часов | | | | | | | | | | | |
| 35 | 1 | Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Виды лыжных ходов | 7 | Требования к одежде. Перенос лыж. <i>Приемы закаливания.</i> | Применения знаний и умений | Лыжи | | <i>Познавательные:</i> овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности. <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать. <i>Личностные:</i> проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач. | | | |
| 36 | 2 | | | Попеременный четырехшажный ход. | Закрепления изученного | Лыжи | | | | | |
| 37 | 3 | | | Попеременный четырехшажный ход. | Применения знаний и умений | Лыжи | | | | | |
| 38 | 4 | | | Попеременный четырехшажный ход. | Проверки и коррекции знаний и умений | Лыжи | | | | | |
| 39 | 5 | | | Коньковый ход. | Закрепления изученного | Лыжи | | | | | |
| 40 | 6 | | | Коньковый ход. | Применения знаний и умений | Лыжи | | | | | |
| 41 | 7 | | | Коньковый ход. | Проверки и коррекции знаний и умений | Лыжи | | | | | |
| 42 | 1 | Приемы торможения. | 3 | Торможение поворотом в движении. | Закрепления изученного | Лыжи | | | | | |
| 43 | 2 | | | Торможение «плугом». | Закрепления изученного | Лыжи | | | | | |
| 44 | 3 | | | Торможение упором. | Проверки и коррекции знаний и умений | Лыжи | КУ: приемы торможения | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------|---|----------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 45 11 | | Лыжные гонки | 2 | Передвижение на лыжах до 8 км | Обобщения и систематизации знаний | Лыжи | | | | | |
| 46 12 | | | | Лыжные гонки | Проверки и коррекции знаний и умений | Лыжи | Зачет: лыжные гонки 3 км | | | | |
| Раздел II. Спортивные игры. Волейбол –16 часов | | | | | | | | | | | |
| 47 | 1 | Правила пол Т.Б. Прием и передача мяча | 4 | . на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи, теннисные мячи | Зачет: метание набивного мяча 2 кг | <i>Познавательные:</i> организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников. | | | |
| 48 | 2 | | | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | | | | | |
| 49 | 3 | | | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Проверки и коррекции знаний и умений | Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи | Зачет: прыжки на скакалке | | | | |
| 50 | 4 | | | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинированный урок | Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи | КУ: передачи мяча в парах, прием мяча | | | | |
| | | | | | | | | <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты . | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|----------------------|---|-------------------------|---------------------------------|-------------------|----------------------------|--|--|--|
| 60 | 1 | Тактические действия | 3 | Одиночное блокирование. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | | | |
| 61 | 2 | | | Одиночное блокирование. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | | | |
| 62 | 3 | | | Одиночное блокирование. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | КУ: одиночное блокирование | | | |

Раздел I. Легкая атлетика - 6 часов

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 63 | 1 | Прыжок в высоту с разбега | 3 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | Ознакомления с новым материалом | Стойка для прыжков, маты | | <p><i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p> | | | |
| 64 | 2 | | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники. | Закрепления изученного | Стойка для прыжков, маты | | | | | |
| 65 | 3 | | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения. | Применения знаний и умений | Стойка для прыжков, маты | Зачет: прыжок в высоту с разбега | | | | |
| 66 | 1 | Спринтерский бег | 3 | Низкий старт и стартовый разгон. | Применения знаний и умений | Секундомер | Зачет: бег 30м , 60 | | | | |
| 67 | 2 | | | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег | Применения знаний и умений | Секундомер | Зачет: бег 1000 м | | | | |
| 68 | 3 | | | Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. | Применения знаний и умений | Секундомер | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------|---|------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 69-70 | 2 | Сдача нормативов | 2 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения. Низкий старт и стартовый разгон. Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. | Применения знаний и умений | Стойка для прыжков, маты Секундомер | | <p><i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p> | | | |
|-------|---|------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

5. Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на освоение каждой темы.

11 класс

| № урока | № урока по теме | Тема урока | Количество часов | Урок | Тип урока | Оборудование | Мониторинг/Контроль | УУД | Дата проведения | | Корректировка программы |
|---------------------------------------------|-----------------|--------------------|------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|---------------------|------------------------------------------|-----------------|------|-------------------------|
| | | | | | | | | | план (неделя) | факт | |
| Раздел I. Лёгкая атлетика – 12 часов | | | | | | | | | | | |
| 1 | 1 | Правила по Т.Б. на | 4 | Низкий старт и стартовый разгон. | Вводный, ознакомления | Журнал инструктажа эстафетные па- | | <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| | | уроках физкультуры. Спринтерский бег | | | с новым материалом | палочки | | <p>эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p> | | | |
| 2 | 2 | | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега.</i> | | Закрепления изученного | Эстафетные палочки | | | | | |
| 3 | 3 | | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. <i>Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</i> | | Комбинированный | Секундомер, эстафетные палочки | Зачет: 30м | | | | |
| 4 | 4 | | Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i> | | Комбинированный | Секундомер, эстафетные палочки | Зачет: 60 м | | | | |
| 5 | 1 | Прыжок в длину с разбега | 4 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.</i> | Ознакомления с новым материалом | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Зачет: 1000м | | | | |
| 6 | 2 | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Элементы техники. | Закрепления изученного | Прыжковая яма, грабли, рулетка | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--|--|--|--|
| | | | | Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков.</i> <i>Приемы самоконтроля.</i> | | | | | | | |
| 7 | 3 | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Совершенствование техники выполнения. <i>Развитие скоростно-силовых качеств. Доврачебная помощь при травмах.</i> | Комбинированный | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Зачет: прыжок в длину с места | | | | |
| 8 | 4 | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. | Проверки и коррекции знаний и умений | Прыжковая яма, грабли, рулетка | Зачет: прыжок в длину с разбега | | | | |
| 9 | 1 | Метание мяча | 4 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. <i>Биохимическая основа метания.</i> <i>Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i> | Ознакомления с новым материалом | Теннисные мячи | | | | | |
| 10 | 2 | | | Метание гранаты (300г) из различных положений. Элементы техники. <i>Биохимическая ос-</i> | Закрепления изученного | граната | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------|---|---------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| | | | | <i>нова метания.</i> | | | | | | | |
| 11 | 3 | | | Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. | Комбинированный | граната, секундомер | Зачет: Челночный бег 3x10м | | | | |
| 12 | 4 | | | Метание гранаты на дальность. | Комбинированный | граната | Зачет: метание гранаты на дальность | | | | |
| Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол – 5 часов. | | | | | | | | | | | |
| 13 | 1 | Ведение мяча. | 3 | Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. <i>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.</i> | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | <i>Познавательные:</i> сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности. | | | |
| 14 | 2 | | | Ведение мяча с поворотом. <i>Современное олимпийское движение, цели и задачи.</i> | Применения знаний и умений | Баскетбольные мячи | | <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. | | | |
| 15 | 3 | | | Ведение мяча с изменением направления, обводкой. | Ознакомления с новым материалом | Баскетбольные мячи, набивной мяч (2 кг) | Зачет: метание набивного мяча | <i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. | | | |
| 16 | 1 | Передачи мяча | 2 | Передачи мяча в парах различными способами на месте | Закрепления изученного | Баскетбольные мячи | | <i>Личностные:</i> стремление результативно организовывать игровую ко- | | | |
| 17 | 2 | | | Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении | Комбинированный | Баскетбольные мячи, маты, секундомер. | КУ: ведение с изменением направления и обводкой препятствий | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--|--|
| | | | | | | | | | мандную деятельность;,, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм. | | | |
| Раздел III. Гимнастика -17 часа | | | | | | | | | | | | |
| 18 1 | 1 | Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. | 2 | Висы и упоры. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i> | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая стенка, маты, крестовина | Зачет: наклон вперед из положения сидя | <p><i>Познавательные:</i> овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.</p> <p><i>Регулятивные:</i> совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.</p> <p><i>Личностные:</i> адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p> | | | | |
| 19 2 | 2 | Висы и упоры | | Вис согнувшись, вис прогнувшись. <i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</i> | Применения знаний и умений | Перекладина, гимнастическая стенка, маты | | | | | | |
| 20 3 | 1 | Акробатика | 3 | Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат | Ознакомления с новым материалом | Маты гимнастические, перекладина | | | | | | |
| 21 4 | 2 | | | Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. | Закрепления изученного | Маты гимнастические | | | | | | |
| 22 5 | 3 | | | Акробатическая комбинация из 5-6 элементов: | комбинированный | Маты гимнастические | | | | | | |
| 23 6 | 1 | | | Упражнения в равновесии/лазание по канату | | Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема | Закрепления изученного | | Маты гимнастические. скакалка | Зачет: прыжки через скакалку | | |
| 24 7 | 2 | Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание по канату. | Закрепления изученного | | | Маты гимнастические, бревно, канат | Зачет: наклон вперед из п. сидя | | | | | |
| 25 8 | 3 | Комбинация упражнений в равновесии | Проверки и коррекции | | | Маты гимнастические, бревно, канат | КУ: комбинация на бревне | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------|----|----------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| | | | | | знаний и умений | | | | ственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. | | | |
| 39 | 5 | | | Коньковый ход. | Закрепления изученного | Лыжи | | | <p><i>Коммуникативные:</i> оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их решать.</p> <p><i>Личностные:</i> проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p> | | | |
| 40 | 6 | | Коньковый ход. | Применения знаний и умений | Лыжи | | | | | | | |
| 41 | 7 | | Коньковый ход. | Проверки и коррекции знаний и умений | Лыжи | | | | | | | |
| 42 | 1 | Приемы торможения. | 3 | Торможение поворотом в движении. | Закрепления изученного | Лыжи | | | | | | |
| 43 | 2 | | | Торможение «плугом». | Закрепления изученного | Лыжи | | | | | | |
| 44 | 3 | | | Торможение упором. | Проверки и коррекции знаний и умений | Лыжи | КУ: приемы торможения | | | | | |
| 45 | 11 | Лыжные гонки | 2 | Передвижение на лыжах до 8 км | Обобщения и систематизации знаний | Лыжи | | | | | | |
| 46 | 12 | | | Лыжные гонки | Проверки и коррекции знаний и умений | Лыжи | Зачет: лыжные гонки 3 км | | | | | |
| Раздел II. Спортивные игры. Волейбол –16 часов | | | | | | | | | | | | |
| 47 | 1 | Правила пол Т.Б. Прием и передача мяча | 4 | . на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи, теннисные мячи | Зачет: метание набивного мяча 2 кг | <p><i>Познавательные:</i> организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбина-</p> | | | | |
| 48 | 2 | | | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | | | | Прием мяча двумя руками снизу. | | | | ций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников. | | | |
| 49 | 3 | | | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Проверки и коррекции знаний и умений | Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи | Зачет: прыжки на скакалке | <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты . <i>Коммуникативные:</i> активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. | | | |
| 50 | 4 | | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинированный урок | Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи | КУ: передачи мяча в парах, прием мяча | | | | | |
| 51 | 1 | Технико-тактические действия игроков | 3 | Прямой нападающий удар. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | | <i>Личностные:</i> стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление по- | | |
| 52 | 2 | | | Прямой нападающий удар. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | | | | | |
| 53 | 3 | | | Прямой нападающий удар. | Проверки и коррекции знаний и умений | Волейбольные мячи | КУ: прямой нападающий удар | | | | |
| 54 | 1 | Подача мяча | 6 | Нижняя прямая подача. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|----------------------|---|-------------------------|---------------------------------|-------------------|----------------------------|--------------------------------------------|--|--|--|
| 55 | 2 | | | Нижняя прямая подача. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | знавательного интереса к спортивным играм. | | | |
| 56 | 3 | | | Нижняя прямая подача. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | КУ: нижняя прямая подача | | | | |
| 57 | 4 | | | Верхняя прямая подача. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | | | | |
| 58 | 5 | | | Верхняя прямая подача. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | | | | |
| 59 | 6 | | | Верхняя прямая подача. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | КУ: верхняя прямая подача | | | | |
| 60 | 1 | Тактические действия | 3 | Одиночное блокирование. | Ознакомления с новым материалом | Волейбольные мячи | | | | | |
| 61 | 2 | | | Одиночное блокирование. | Закрепления изученного | Волейбольные мячи | | | | | |
| 62 | 3 | | | Одиночное блокирование. | Применения знаний и умений | Волейбольные мячи | КУ: одиночное блокирование | | | | |

Раздел I. Легкая атлетика - 6 часов

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 63 | 1 | Прыжок в высоту с разбега | 3 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | Ознакомления с новым материалом | Стойка для прыжков, маты | | <i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Регулятивные:</i> выполнять двигатель- | | | |
| 64 | 2 | | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники. | Закрепления изученного | Стойка для прыжков, маты | | | | | |
| 65 | 3 | | | Прыжок в высоту с | Применения | Стойка для прыж- | Зачет: прыжок в | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| | | | | разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения. | знаний и умений | ков, маты | высоту с разбега | <p>ные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p> | | | |
| 66 | 1 | Спринтерский бег | 3 | Низкий старт и стартовый разгон. | Применения знаний и умений | Секундомер | Зачет: бег 30м , 60 | | | | |
| 67 | 2 | | | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег | Применения знаний и умений | Секундомер | Зачет: бег 1000 м | | | | |
| 68 | 3 | | | Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. | Применения знаний и умений | Секундомер | | | | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575904

Владелец Криволюцкая Наталья Олеговна

Действителен с 04.04.2022 по 04.04.2023