

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Ростова-на-Дону «Школа № 113»**

Утверждено

Директор МБОУ «Школа № 113»

 И.А. Воронина

Приказ № 274 от 31 августа 2021 г.



Рабочая программа

Предмет	<i>физическая культура</i>
Класс	<i>11а</i>
Учитель	<i>Кочубей Ирина Николаевна</i>
Используемая литература	<i>Физическая культура (базовый уровень). Лях В.И. Издательство "Просвещение"</i>

2021 – 2022 учебный год

Рассмотрено

на заседании методического объединения
(протокол № 1 от 27 августа 2021 г.)

Согласовано и рекомендовано к утверждению
на заседании методического совета
(протокол № 1 от 30 августа 2021 г.)

1. Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» для 11-х классов составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 с изменениями), на основе Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Предметная линия учебников Лях В.И. и др. 1-11 классы. Издательство "Просвещение".

Цели обучения «Физическая культура» в рамках Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования: развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья; воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Типовая рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 11-х классах рассчитана на 102 часа (из расчета 3 часа в неделю, 34 недели). В соответствии с учебным планом, учебным календарным графиком, расписанием уроков МБОУ «Школа № 113» на 2021-2022 учебный год рабочую программу необходимо реализовать за 100 учебных часов в 11а классе. Программа соответствует федеральному компоненту государственного стандарта среднего общего образования по предмету «Физическая культура».

Учебно-методический комплект:

Физическая культура (базовый уровень). Лях В.И. Издательство "Просвещение"

2. Планируемые предметные результаты изучения предмета «Физическая культура»

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

– повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

3. Содержание учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа жизни (в процессе уроков)

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия по разделу.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков).

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (в процессе урока)

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков)

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Прикладная физическая подготовка

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

№п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Легкая атлетика	30
3	Спортивные игры	36
4	Гимнастика с элементами Акробатики	34
5	Подвижные игры	-
	34 недели	100

4. Календарно-тематическое планирование

№уро п/п	Тема урока	Количес тво часов	Основной вид учебной деятельности	Отрабатываемые УУД	Дата проведе ния
					11а
1 2 3	I четверть Легкая атлетика (16ч). Вводный урок. ТБ на уроках. Низкий старт, стартовый разгон.	3	ТБ на уроках по л/а. Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон (до 40 м). Бег по дистанции (50м). Техника финиша. Подвижная игра «Вызов номеров».	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру, как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	01.09.21 02.09.21 03.09.21
4	Бег на короткие дистанции – зачёт.	1	Специальные беговые упражнения. Бег 60м – зачёт.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	08.09.21
5 6	Челночный бег (техника).	2	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Встречная эстафета». Подготовка к ГТО.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию.	09.09.21 10.09.21
7	Челночный бег - зачёт.	1	Челночный бег - зачёт.	Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	15.09.21

				<p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания.</p>	
8 9 10	Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 шагов разбега.	3	ОРУ с акцентом на ноги. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание, полёт, приземление (техника).	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Личностные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность, расширение функциональных возможностей организма.</p> <p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать, самостоятельно находить и выделять необходимую информацию.</p>	16.09.21 17.09.21 22.09.21
11	Прыжок в длину с разбега – зачёт.	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега - зачёт.	<p>Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью; адекватно принимать оценку взрослого.</p>	23.09.21
12 13 14	Метание гранаты	3	Построение. ОРУ типа зарядка. Обучение метанию гранаты с места. Подвижная игра «Мяч в поле». Подготовка к ГТО	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p>	24.09.21 29.09.21 30.09.21
15	Метание гранаты – зачёт.	1	Построение. ОРУ типа зарядка. Метание гранаты – зачёт.	<p>Регулятивные: контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	01.10.21

				<p>Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	
16	Прыжок в длину с места – зачёт.	1	Построение. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места – зачёт.	<p>Регулятивные: формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: аргументировать и отстаивать своё мнение.</p>	06.10.21
17	Спортивные игры – футбол (8ч) Инструктаж по технике безопасности на уроках. Основы знаний.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Основы знаний (правила игры в футбол).	<p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.</p>	07.10.21
18 19 20	Элементы футбола.	3	ОРУ. Бег лицом вперёд с переходом на бег спиной вперёд. Стартовые ускорения (10-15м). Бег рывком, догоняя впереди бегущего. Прыжки на двух с поворотом в разные стороны на 90 и 180 гр.	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p>	08.10.21 13.10.21 14.10.21

21	Элементы футбола – зачёт (жонглирование мячом).	1	Элементы футбола – зачёт (жонглирование мячом- 25 – м; 15 –д).	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p>	15.10.21
22 23	Элементы футбола (остановки мяча, удары на точность по воротам с 10м).	2	ОРУ. Многократные прыжки с одной ноги на другую в чередовании с прыжками на двух. Удары по мячу и остановки мяча катящегося - подошвой, летящего мяча - внутренней стороной стопы, удары на точность по воротам с 10м.	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p>	20.10.21 21.10.21
24	Элементы футбола – зачёт (остановка мяча катящегося – подошвой, удар на точность по воротам с 10м.).	1	Элементы футбола – зачёт (остановка мяча катящегося – подошвой, удары на точность по воротам с 10м.).	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные:осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p>	22.10.21
25	Гимнастика с элементами	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Основы знаний (висы, опорные	Регулятивные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и	27.10.21

	акробатики (3ч) Инструктаж по технике безопасности на уроках. Основы знаний.		прыжки, кувырки вперёд-назад, переворот боком).	способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами. Коммуникативные: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.	
26 27	Вис согнувшись, вис прогнувшись сзади.	2	ОРУ. Наклоны вперёд до касания пола ладонями, упор на скамейке ладонями касаемся пола. Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади.	Регулятивные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	28.10.21 29.10.21
28	II четверть Гимнастика (22ч) Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади – зачёт .	1	ОРУ. Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади – зачёт .	Регулятивные: способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	10.11.21
29 30	Упражнения на параллельных брусьях (сгибание – разгибание	2	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (сгибание – разгибание рук в упоре, подъём разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад).	Регулятивные: способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.	11.11.21 12.11.21

	рук в упоре, подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад).			Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
31 32	Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь).	2	ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь).	Регулятивные: способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	17.11.21 18.11.21
33	Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад) - зачёт .	1	Упражнения на параллельных брусьях (стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад) - зачёт .	Регулятивные: осознавать самого себя, как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению психологического препятствия. Коммуникативные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Личностные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	19.11.21
34 35 36	Строевые приемы. Подъем переворотом силой	3	ОРУ с гантелями. Подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Регулятивные: уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных	24.11.21 25.11.21 26.11.21

	(м.) Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).			<p>физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p> <p>Коммуникативные: характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p>Личностные: оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>	
37	Подъем переворотом силой (м.) Толчком двух ног вис углом (д.) – зачёт.	1	Подъем переворотом силой (м.) Толчком двух ног вис углом (д.) – зачёт.	<p>Регулятивные: уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.</p> <p>Коммуникативные: характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.</p> <p>Личностные: оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>	01.12.21
38 39 40	Акробатика. Длинный кувырок.	3	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с	<p>Регулятивные: расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение</p>	02.12.21 03.12.21 08.12.21

	Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.		выходом в стойку на руках (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д).	<p>функциональных возможностей основных систем организма.</p> <p>Личностные:оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий, получать мышечную радость от занятий физической культурой.</p> <p>Коммуникативные:оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий.</p>	
41	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д) – зачёт.	1	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д) – зачёт.	<p>Личностные: формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья.</p> <p>Коммуникативные:выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.</p>	09.12.21
42 43	Опорный прыжок через коня боком.	2	ОРУ с гантелями. Опорный прыжок через коня прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	<p>Регулятивные: способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	10.12.21 15.12.21

				Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.	
44	Опорный прыжок через коня боком – зачёт.	1	ОРУ с гантелями. Опорный прыжок через коня боком – зачёт.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя, как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению психологического препятствия.</p> <p>Коммуникативные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Личностные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	16.12.21
45 46	Комбинация из разученных акробатических элементов.	2	ОРУ. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове с выходом в стойку руками, кувырок вперед).	<p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p>	17.12.21 22.12.21

47	Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов.	1	Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов .	<p>Регулятивные: осознавать самого себя, как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению психологического препятствия.</p> <p>Коммуникативные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Личностные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	23.12.21
48	Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов – зачёт.	1	Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов – зачёт.	<p>Регулятивные: осознавать самого себя, как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению психологического препятствия.</p> <p>Коммуникативные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Личностные: контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p>	24.12.21
49	Стойка на голове с выходом в стойку на руках.	1	ОРУ с гантелями. Стойка на голове с выходом в стойку на руках.	<p>Личностные: контролировать свою деятельность, сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: эффективно сотрудничать, самостоятельно находить и выделять необходимую информацию.</p>	29.12.21

50 51	III четверть Гимнастика (9ч) Стойка на голове с выходом в стойку на руках.	2	ОРУ с гантелями. Стойка на голове с выходом в стойку на руках.	Личностные: контролировать свою деятельность, сохранять заданную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: эффективно сотрудничать, самостоятельно находить и выделять необходимую информацию.	12.01.22 13.01.22
52	Стойка на голове с выходом в стойку на руках – зачёт.	1	ОРУ с гантелями. Стойка на голове с выходом в стойку на руках – зачёт.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	14.01.22
53 54 55	Переворот в сторону (колесо).	3	ОРУ с гантелями. Переворот в сторону (колесо).	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	19.01.22 20.01.22 21.01.22
56	Переворот в сторону (колесо) – зачёт.	1	ОРУ с гантелямиПереворот в сторону (колесо) – зачёт.	Регулятивные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Познавательные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	26.01.22

				Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	
57 58	Акробатика. Элементы в связке. Ю- стойка на руках, кувырок вперёд, переворот в сторону. Д- переворот в сторону, стойка на лопатках, переворот в полушпагат. Зачёт.	2	Повороты на месте. ОРУ- типа зарядка. Ю- стойка на руках, кувырок вперёд, переворот в сторону. Д - переворот в сторону, стойка на лопатках, переворот в полушпагат. Зачёт.	<p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	27.01.22 28.01.22
59 60 61	Спортивные и подвижные игры(20ч). Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Элементы баскетбола.	3	ОРУ в движении, строевые упражнения. Совершенствование передвижений и остановка игрока, передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.	<p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	02.02.22 03.02.22 04.02.22
62 63 64	Элементы баскетбола.	3	ОРУ в движении, строевые упражнения. Совершенствование передвижений и остановка игрока. Передача мяча	Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	09.02.22 10.02.22 11.02.22

			различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	реализации. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
65 66	Элементы баскетбола.	2	ОРУ в движении, строевые упражнения. Ведение попеременно – правой, левой рукой, бросок двумя руками от груди с 5м.	Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	16.02.22 17.02.22
67	Элементы баскетбола – зачёт.	1	Сочетание приемов ведения и броска - зачёт	Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	18.02.22
68 69	Баскетбол – двусторонняя игра по правилам.	2	Баскетбол – двусторонняя игра по правилам.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью.	24.02.22 25.02.22

70 71 72	Элементы волейбола.	3	Разминка с мячами (работа от стены). Совершенствование передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью.	02.03.22 03.03.22 04.03.22
73 74 75	Элементы волейбола.	3	Разминка с мячами (работа от стены). Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Регулятивные: формирование умения планировать и контролировать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	09.03.22 10.03.22 11.03.22
76 77	Элементы волейбола.	2	Разминка с мячами (работа от стены). Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Регулятивные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Познавательные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты.	16.03.22 17.03.22
78	Элементы волейбола - зачёт.	1	Разминка с мячами (работа от стены). Элементы волейбола (верхняя прямая подача, верхняя передача мяча в парах) - зачёт. Волейбол – учебная игра.	Регулятивные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Познавательные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.	18.03.22

				Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты.	
79 80 81	IV четверть Спортивные игры (8ч) Элементы футбола.	3	Разминка в движении. Удар в ворота по неподвижному мячу с трёх шагов. Бросок мяча перед собой и удар по мячу после отскока, мяч в ворота. Удар серединой подъёма по мячу, после наката. Двусторонняя игра по правилам.	Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	06.04.22 07.04.22 08.04.22
82	Элементы футбола - зачёт.	1	Элементы футбола - удар серединой подъёма по мячу, после наката - зачёт.	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	13.04.22
83 84 85	Элементы баскетбола.	3	Разминка в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Индивидуальные и групповые действия в защите. Бросок в прыжке со средней дистанции. Игра по упрощённым правилам.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью, адекватная мотивация учебной деятельности, умение избегать конфликтов.	14.04.22 15.04.22 20.04.22
86	Элементы баскетбола. Техника	1	Разминка в движении. Элементы баскетбола. Техника броска в прыжке – зачёт. Игра по упрощённым правилам.	Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу, выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	21.04.22

	броска в прыжке - зачёт.			<p>Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться за помощью, адекватная мотивация учебной деятельности, умение избегать конфликтов.</p>	
87 88	<p>Лёгкая атлетика (14ч)</p> <p>Инструктаж по технике безопасности. Челночный бег.</p>	2	<p>Разминка в движении. Челночный бег. Прыжок в длину с места. П/и -«Прыжок за прыжком.»</p>	<p>Регулятивные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Познавательные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты.</p>	22.04.22 27.04.22
89	Челночный бег - зачёт.	1	Разминка в движении. Челночный бег - зачёт.	<p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации.</p> <p>Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	28.04.22
90	Прыжок в длину с места - зачёт.	1	Разминка в движении. Прыжок в длину с места - зачёт.	<p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	29.04.22

91 92 93	Бег 60м с низкого старта.	3	Разминка в движении (бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени). Техника низкого старта, стартовый разгон (30-40м), бег по дистанции (70-90 м). П/и - «Догони впереди бегущего.»	<p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	04.05.22 05.05.22 06.05.22
94	Бег 100м с низкого старта - зачёт.	1	Бег 100м с низкого старта - зачёт.	<p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	11.05.22
95 96 97	Метание гранаты на дальность.	3	ОРУ. Метание гранаты на дальность с места, с разбега. П/и «Метко в цель».	<p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	12.05.22 13.05.22 18.05.22
98	Метание гранаты на дальность - зачёт.	1	Метание гранаты на дальность - зачёт.	<p>Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.</p> <p>Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль</p>	19.05.22

				в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
99 100	Сдача нормативов ГТО.	2	Сдача нормативов ГТО.	<p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>	20.05.22 25.05.22

