

**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>10а</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 10-х классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 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 государственного образовательного стандарта среднего 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 10-х классах рассчитана на 104 часов (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 102 учебных часа в 10а 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»

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

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 челночно го бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; 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 преддровом 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 | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | 32 |
| 3 | Спортивные игры | 36 |
| 4 | Гимнастика с элементами Акробатики | 34 |
| 5 | Подвижные игры | |
| | 35 недель | 102 |

4. Календарно-тематическое планирование

| № урок а п/п | Тема урока | Кол-во часов | Основной вид учебной деятельности | Отрабатываемые УУД | Классы Дата |
|-----------------------|---|-----------------|--|---|----------------------------------|
| | | | | | 10 |
| 1 2 3 | I полугодие Легкая атлетика(16) 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. | 02.09.21 03.09.21 06.09.21 |
| 4 | Бег на короткие дистанции – учёт. | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег 60м – учёт. | 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. | 09.09.21 |
| 5 6 | Челночный бег (техника). | 2 | Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Встречная эстафета». | Регулятивные: формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. Коммуникативные: ставить вопросы, обращаться | 10.09.21 13.09.21 |

| | | | | | |
|--------------|--|---|---|--|----------------------------------|
| | | | | за помощью; формулировать собственное мнение и позицию. | |
| 7 | Челночный бег - зачёт. | 1 | Челночный бег - зачёт. | <p>Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Познавательные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>Коммуникативные: слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания.</p> | 16.09.21 |
| 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> | 17.09.21 20.09.21 23.09.21 |
| 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> | 24.09.21 |

| | | | | | |
|----------------|--------------------------------|---|--|--|----------------------------------|
| 12 13 14 | Метание гранаты | 3 | Построение. ОРУ типа зарядка. Обучение метанию гранаты с места. Подвижная игра «Мяч в поле». | <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> | 27.09.21 30.09.21 01.10.21 |
| 15 | Метание гранаты – учёт. | 1 | Построение. ОРУ типа зарядка. Метание гранаты – учёт. | <p>Регулятивные: 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> | 04.10.21 |
| 16 | Прыжок в длину с места – учёт. | 1 | Построение. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места – учёт. | <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> | 07.10.21 |
| 17 | Спортивные игры – футбол (8ч) | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках. | Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные | 08.10.21 |

| | | | | | |
|----------------|--|---|--|--|----------------------------------|
| | Инструктаж по технике безопасности на уроках. Основы знаний. | | Основы знаний (правила игры в футбол). | действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Коммуникативные: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. | |
| 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. | 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, адекватно оценивать собственное поведение. | 11.10.21 14.10.21 15.10.21 |
| 21 | Элементы футбола – зачёт (жонглирование мячом). | 1 | Элементы футбола – зачёт (жонглирование мячом- 25 – м; 15 –д). | 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, адекватно оценивать собственное поведение. | 18.10.21 |

| | | | | | |
|----------|--|---|--|---|----------------------|
| 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> | 21.10.21 22.10.21 |
| 24 | Элементы футбола – зачёт (остановка мяча катящегося – подошвой, удары 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> | 25.10.21 |
| 25 | <p>Гимнастика с элементами акробатики (24ч)</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках. Основы знаний.</p> | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках. Основы знаний (висы, опорные прыжки, кувырки вперёд-назад, переворот боком). | <p>Регулятивные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Познавательные: овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими связи между объектами и процессами.</p> <p>Коммуникативные: умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.</p> | 28.10.21 |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|----------|
| | | | | | |
| 26 | Вис согнувшись, вис прогнувшись сзади. | 1 | ОРУ. Наклоны вперёд до касания пола ладонями, упор на скамейке ладонями касаемся пола. Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади. | <p>Регулятивные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Личностные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> | 29.10.21 |
| 27 | Вис согнувшись, вис прогнувшись сзади. | 1 | ОРУ. Наклоны вперёд до касания пола ладонями, упор на скамейке ладонями касаемся пола. Вис согнувшись, вис прогнувшись сзади. | <p>Регулятивные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Личностные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> | 08.11.21 |

| | | | | | |
|----------|---|---|--|---|----------------------|
| 28 | Вис согнувшись, вис прогнувшись сзади – зачёт . | 1 | ОРУ. Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади – зачёт . | <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> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p> | 11.11.21 |
| 29 30 | Упражнения на параллельных брусьях (сгибание – разгибание рук в упоре, подъём разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад). | 2 | ОРУ. Упражнения на параллельных брусьях (сгибание – разгибание рук в упоре, подъём разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад). | <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> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p> | 12.11.21 15.11.21 |
| 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). | <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> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p> | 18.11.21 19.11.21 |

| | | | | | |
|----------------|---|---|--|---|----------------------------------|
| | | | | | |
| 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 . | <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> | 22.11.21 |
| 34 35 36 | Строевые приемы. Подъем переворотом силой (м.) Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.). | 3 | ОРУ с гантелями. Подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | <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> | 25.11.21 26.11.21 29.11.21 |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|----------|
| | | | | <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.) – учёт. | 1 | Подъем переворотом силой (м.) Толчком двух ног вис углом (д.) – учёт. | <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> | 02.12.21 |

| | | | | | |
|----------------|--|---|---|--|----------------------------------|
| | | | | | |
| 38 39 40 | Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад. | 3 | 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). | <p>Регулятивные: расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение 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> | 03.12.21 06.12.21 09.12.21 |
| 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) – учёт. | 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) – учёт. | <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> | 10.12.21 |

| | | | | | |
|----------|--|---|--|---|----------------------|
| 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> <p>Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение.</p> | 13.12.21 16.12.21 |
| 44 | Опорный прыжок через коня боком – учёт. | 1 | ОРУ с гантелями. Опорный прыжок через коня боком – учёт. | <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> | 17.12.21 |
| 45 46 | Комбинация из разученных акробатических элементов. | 2 | ОРУ. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове с выходом в стойку руках, 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> | 20.12.21 23.12.21 |

| | | | | | |
|----------|--|---|--|--|----------------------|
| | | | | | |
| 47 48 | Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов – учёт. | 2 | Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов – учёт. | <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 27.12.21 |
| 49 50 | <p>II полугодие</p> <p>Гимнастика (10ч)</p> <p>Стойка на голове с выходом в стойку на руках.</p> | 2 | 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> | 10.01.22 13.01.22 |
| 51 | Стойка на голове с выходом в стойку на руках – учёт. | 1 | ОРУ с гантелями. Стойка на голове с выходом в стойку на руках – учёт. | <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> | 14.01.22 |

| | | | | | |
|----------------|--|---|--|---|----------------------------------|
| 52 53 54 | Переворот в сторону (колесо). | 3 | ОРУ с гантелями. Переворот в сторону (колесо). | <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> | 17.01.22 20.01.22 21.01.22 |
| 55 | Переворот в сторону (колесо) – зачёт. | 1 | ОРУ с гантелями Переворот в сторону (колесо) – зачёт. | <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 посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> | 24.01.22 |
| 56 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. | 3 | 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. Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> | 27.01.22 28.01.22 31.01.22 |
| 59 | Спортивные и подвижные | 3 | ОРУ в движении, строевые упражнения. | <p>Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | 03.02.22 |

| | | | | | |
|----------------|---|---|--|--|----------------------------------|
| 60 61 | игры(21ч). Инструктаж по т/б на уроках по спортивным играм. Элементы баскетбола. | | Совершенствование передвижений и остановка игрока, передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств. | 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. | 04.02.22 07.02.22 |
| 62 63 64 | Элементы баскетбола. | 3 | ОРУ в движении, строевые упражнения. Совершенствование передвижений и остановка игрока. Передача мяча 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. | 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. | 10.02.22 11.02.22 14.02.22 |
| 65 66 | Элементы баскетбола. | 2 | ОРУ в движении, строевые упражнения. Ведение попеременно – правой, левой | Регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. | 17.02.22 18.02.22 |

| | | | | | |
|----------------|--|---|--|--|----------------------------------|
| | | | рукой, бросок двумя руками от груди с 5м. | Познавательные: определять наиболее эффективные способы достижения результата. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | |
| 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. | 21.02.22 |
| 68 | Баскетбол – двусторонняя игра по правилам. | 1 | 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 |
| 69 70 71 | 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. | 25.02.22 28.02.22 03.03.22 |

| | | | | | |
|----------------|-----------------------------|---|---|---|----------------------------------|
| 72 73 74 | 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. | 04.03.22 05.03.22 10.03.22 |
| 75 76 | 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. | 11.03.22 14.03.22 |
| 77 | Элементы волейбола - зачёт. | 1 | Разминка с мячами (работа от стены). Элементы волейбола (верхняя прямая подача, верхняя передача мяча в парах) - зачёт. | Регулятивные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Познавательные: владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и | 17.03.22 |

| | | | | | |
|----------|---|---|---|---|----------------------|
| | | | | <p>осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты.</p> | |
| 78 79 | Волейбол – учебная игра. | 2 | Волейбол – учебная игра. | <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> | 18.03.22 21.03.22 |
| 80 81 | <p>Спортивные игры (7ч)</p> <p>Элементы футбола.</p> | 2 | <p>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.</p> | <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> | 04.04.22 07.04.22 |
| 82 | Элементы футбола - зачёт. | 1 | Элементы футбола - удар серединой подъёма по мячу, после наката - зачёт. | <p>Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Познавательные: овладение базовыми</p> | 08.04.22 |

| | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|---------------------------------|
| | | | | предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. | |
| 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. | 11.04.22 14.04.2 15.04.22 |
| 86 | Элементы баскетбола. Техника броска в прыжке - учёт. | 1 | Разминка в движении. Элементы баскетбола. Техника броска в прыжке – учёт. 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. | 18.04.22 |
| 87 88 | Лёгкая атлетика (16ч) Инструктаж по технике безопасности. Челночный бег. | 2 | Разминка в движении. Челночный бег. Прыжок в длину с места. П/и -«Прыжок за прыжком.» | 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. | 21.04.22 22.04.22 |

| | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|---|---|--|----------------------------------|
| | | | | Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты. | |
| 89 | Челночный бег - учёт. | 1 | Разминка в движении. Челночный бег - учёт. | <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> | 25.04.22 |
| 90 | Прыжок в длину с места - учёт. | 1 | Разминка в движении. Прыжок в длину с места - учёт. | <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> | 28.04.22 |
| 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 | <p>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:</p> | 29.04.22 05.05.22 06.05.22 |

| | | | | | |
|-------------------------|---|----------|---|---|----------------------------------|
| | | | по дистанции (70-90 м). П/и - «Догони впереди бегущего.» | осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | |
| 94 | Бег 100м с низкого старта - учёт. | 1 | Бег 100м с низкого старта - учёт. | <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> | 12.05.22 |
| 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> | 13.05.22 16.05.22 19.05.22 |
| 98 | Метание гранаты на дальность - учёт. | 1 | Метание гранаты на дальность - учёт. | <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</p> | 20.05.22 |

| | | | | | |
|---|----------------------|----------|----------------------|---|---|
| | | | | оценивать собственное поведение и поведение окружающих. | |
| 99 100 101 102 | Сдача нормативов ГТО | 4 | 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> | <p>23.05.22</p> <p>26.05.22</p> <p>27.05.22</p> <p>30.05.22</p> |

